



## Anti-Stress-QiGong an jedem ersten Samstag im Monat ...

### Anti-Stress-QiGong bei equalance

QiGong hat seinen Ursprung in China und ist ca. 2000 Jahre alt. Es basiert auf dem Zusammenspiel von harmonischen Bewegungen, Entspannung, Vorstellungsbildern und geistiger Sammlung und ist nachweislich eine sehr gute Methode für Stressmanagement und Gesundheitserhaltung.

**An jedem ersten Samstag im Monat** findet in unserer Praxis equalance von 10.00 – 13.00 Uhr ein „**Anti-Stress-QiGong Workshop**“ statt.

### Was Sie erwartet ...

- Sie erleben **QiGong** als wirkungsvolle Methode für **Stressmanagement**.
- Wir erlernen **gezielte Übungen** aus dem Qigong Yangsheng für **stressgeplagte Körperregionen** (Kopf, Schultern/ Nacken, Herz, Nieren/ unterer Rücken)
- Sie erhalten **alltagstaugliche Tipps zum Selbst-Üben** zu Hause oder im Büro.
- Der Workshop eignet sich als Einführung/ Vorbereitung für fortlaufende QiGong Kurse.
- Eine wiederholte Teilnahme eignet sich zum Auffrischen und/ oder Vertiefen der Übungen.

### Organisatorisches

- Termine: an jedem 1. Samstag im Monat  
für 2018: 07.07., 04.08., 01.09., 06.10., 03.11., 01.12.
- Zeit: jeweils von 10.00 – 13.00 Uhr
- Ort: equalance Naturheilpraxis  
Adelheidstr. 38, 80796 München
- Kosten: € 45,00 pro Termin (für Wiederholer € 35,00)
- Kleidung: bequeme Freizeitkleidung, rutschfeste Socken
- Anmeldung:** [info@equalance.de](mailto:info@equalance.de)

### Kursleitung



**Christa Beyrer**

Diplom-Psychologin,  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie

Ausbildungen in  
Gestalttherapie,  
Verhaltenstraining

QiGong seit 10 Jahren

Freie Trainerin, Beraterin und  
Coach für Firmen- und  
Privatkunden