

Für mehr Gesundheit & gegen Migrationsstress

Kurs: Qi Gong...



...bei Imelda Wild

...auf Deutsch & Spanisch

ab dem 03.04.17:

jeden Montag 14.00 – 15.00 Uhr

(aber nur wenn sich mind. 6 Interessierte bei uns angemeldet haben)

Kosten: 4 Termine = 20,- Euro. Einzelstunde = 6,- Euro.

Weitere Infos und Anmeldung:

susiprogramm@aol.com oder Tel. 030 78 95 93 94.



Interkulturelles Frauenzentrum **S.U.S.I.**

Innsbrucker Str. 58, 10825 Berlin, 030 - 78 95 93 94, susi-frauen-zentrum.com, facebook.com/susi.frauenzentrum

Qi Gong-Übungen sind Bewegungen und Entspannungsübungen aus China, die als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin gelten. Die ruhigen, langsamen und fließenden Bewegungen regulieren die Atmung, die Körperhaltung wird verbessert, und der Geist kommt zur Ruhe.

Durch die Übungen sollen nicht die Muskeln aufgebaut oder der perfekte Körper geformt werden. Es geht vielmehr darum, das Fließen von Qi zu fördern, um so geistiges und körperliches Wohlbefinden aufzubauen.

Die Kursleiterin Imelda Wild sagt über sich:

„Als immigrierte Frau, Mutter, Akademikerin und Angestellte war ich Jahre lang konfrontiert mit Situationen, die auf Dauer meine Gesundheit beeinträchtigt haben. Aus diesen Gründen habe ich verschiedene Methoden ausprobiert, um in mir selbst innere Harmonie, Gelassenheit, Ruhe und Freude am Leben wieder zu spüren.

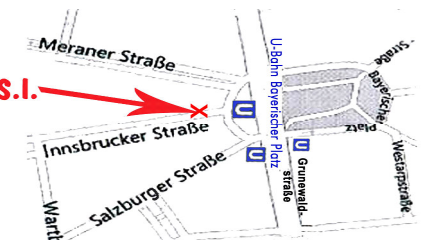
Das Praktizieren der Qi Gong-Übungen seit über 6 Jahren und das Vertiefen dieser Übungen durch meine Ausbildung als Qi Gong-Kursleiterin haben mir bestätigt, dass Qi Gong-Übungen tatsächlich Quelle meiner Gesundheit wurden. Sie versetzen mich auch in die Lage, anderen Personen diese Übungen beizubringen.

Auf diese Weise kann ich meinen Klientinnen bei verschiedenen gesundheitlichen Beschwerden helfen, Heilung und Harmonie zu erleben.“

Im Interkulturellen Frauenzentrum **S.U.S.I.**

U-7 + U-4 Bayerischer Platz

S.U.S.I.



Unsere Räume sind nicht rollstuhlgerecht.