



QIGONG WORKSHOPS 2026

7. März | 25. Juli | 5. Sept. | 31. Okt.

NACHMITTAGE FÜR FRAUEN
MIT NÜZI QIGONG

Samstag | 14 – 17 Uhr | jew. 50,- €
42653 Solingen | Obere Holzstr. 14

ANMELDUNG (*bis 5 Tage vorher*):

Renata Balciunaite | 02151.87 58 23

Yoga Uta Wiese | 0172.29 24 338

WWW.QIGONG-YANGSHENG-KREFELD.DE

NACHMITTAG FÜR FRAUEN MIT NÜZI QIGONG

Frauenqigong (Nüziqigong)
unterstützt die Gesundheit der Frau
in allen Lebensabschnitten.

Die Übungen wirken vorbeugend und heilend
bei Unstimmigkeiten des weiblichen Körpers
wie Unterleibsschmerzen, PMS, Endometriose,
Bildung von Zysten, Inkontinenz.

Die Achtsamkeit und Wertschätzung
uns selbst gegenüber sind ein weiteres
Merkmal der Übungen.

Wir praktizieren diese schönen,
fließenden Bewegungen in angenehmer
Atmosphäre, im Sitzen oder Stehen,
ganz nach unserem Bedürfnis.

Eine kurze Teepause
rundet den Nachmittag ab.