



# 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

# 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.