



Neu und bisher einmalig in Loy
und Umgebung!



Hannah Schin-Lauer bietet einen

Nü Dan Gong - Kurs

(Qigong, speziell für Frauen ab 40)

im SV Loy an

ab dem 10.01.2019
jeweils donnerstags

(9 Übungsabende: 10.01., 17.01., 07.02., 14.02., 28.02., 14.03., 21.03., 28.03., 04.04.)
von 18.45 – 19.45 Uhr

Kursort:

Sporthalle der Grundschule Loy
(Hankhauser Weg 15, 26180 Rastede-Loy)

Teilnahmegebühr:

Mitglieder des SV Loy 27€
Nichtmitglieder 45€

Anmeldung erforderlich:

04402/597577 (Ulrike Schwarting)
oder per mail an: info@sv-loy.de

Was bedeutet Nü Dan Gong?: Übersetzt bedeutet es Qigong für Frauen, speziell für Frauen ab 40. Körperlich und geistig selbständig und frei zu sein ist das Ziel der inneren Alchemie der Frau. Das Erreichen dieses Ziels wird im Nü Dan Gong durch spezielle Körper – und Atemübungen sowie Meditation gefördert. Auch bei Wechseljahrsbeschwerden kann Nü Dan Gong hilfreich sein. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und Lust auf neue Erfahrungen.

Nähere Informationen zum Nü Dan Gong: 0151/70014961 (Hannah Schin-Lauer)

Die Teilnahmegebühr ist nach Erhalt der Anmeldebestätigung - vor dem ersten Kurstermin
- auf folgendes Konto zu überweisen:

SV Loy, DE87 2806 1410 0303 0865 00 (Raiffeisenbank Wesermarsch Süd),
Verwendungszweck: Nü Dan Gong Winter 2019