

## FRAUEN-IMPULS-TANZ – RELEASE YOUR ENERQI

Ein freier Tanz, der aus deinem Inneren kommt, verfügt über die tiefgreifende Kraft, Körper, Geist und Seele zu heilen – und: es macht Riesenspaß! Diese Abende geben dir die Möglichkeit, dich als Frau wieder ganz zu spüren, ohne Zensur zu bewegen und dich auf ganz verschiedenen Ebenen kennenzulernen. **Ablauf:** Einführung zu einem speziellen Thema des Abends, vorbereitende Übungen, freier Tanz, abschließende Meditation als Ausklang

**Kurskosten: 20.- € pro Abend**

**Montag, 12. Februar 2024, 19.00-20.30 Uhr  
und / oder Montag, 13. Mai 2024, 19.00-20.30 Uhr**

---

## EnerQI-Fitness

### Ganzheitliches Körpertraining mit Qigong

Nach einem kurzen ausdauerstärkenden Aufwärmen als Cardiotraining folgen spezielle Dehnungsübungen, die sowohl Faszienlinien als auch Meridiane ansprechen. Kräftigende Körperübungen und Qigong-Stände bauen kinetische Energie im Körper auf, trainieren Elastizität und Balance und mobilisieren die inneren Organe. Sanfte Körperübungen im Liegen stärken die tiefe Muskulatur von Bauch, Rücken und Beckenboden. Ein entspannender Abschluss bietet die Möglichkeit zur Integration auf allen Ebenen.

**Kurskosten: 140.- € (inkl. Übungsvideos)**

**Kursbeginn: Montag, 12. Februar 2024, 19.00 Uhr**

10 Abende (außer 25. 3. und 1.4.), jeweils 19.00-20.10 Uhr

---

**Ort:** Volksschule Pöggstall (Turnsaal)

**Zum Kurs mitzubringen:** bequeme Kleidung, Rollmatte, ev. Decke

**Leitung / Info / Anmeldung:** Irmgard Stögmüller ([www.impulssein.at](http://www.impulssein.at))

Tel. 0676 956 63 39