

Praxis für Physiotherapie, Körperarbeit und Qi Gong Yangsheng

Vera Lehmann

Wirbelsäulengymnastik

auf Grundlage von Körperarbeit
für 2- 4 Personen

Die Kurstermine werden nach Absprache individuell
geplant.

- **60 Minuten**
- **60 Euro** geteilt durch Anzahl Kursteilnehmer

Die Kursinhalte werden nach der ersten
Übungseinheit zunehmend individueller gestaltet,
abhängig von Ihren Bedürfnissen und Ihren
Vorkenntnissen!

Körperarbeit fließt in unterschiedlichen
Ausprägungen in meine Kurse ein. Mit diesem
Kursangebot möchte ich Ihnen einen geschützten
Raum geben und Sie individuell unterrichten.

Im Rahmen der Übungen lernen Sie sich selbst mehr
zu spüren. Mit Hilfe Ihres Körpers erfahren Sie, wie
die Schwerkraft unser Denken und Fühlen
beeinflusst. Diese Körpererfahrungen helfen,
Erleben und Wohlbefinden im Alltag zu verbessern.

Qi Gong Yangsheng-Kurse

für 2 - 3 Personen

Die Kurstermine werden nach Absprache individuell
geplant.

- **75 Minuten**
- **75 Euro** geteilt durch Anzahl Kursteilnehmer

In den individuellen Kursen für Einsteiger und
Fortgeschrittene machen wir spezielle
gesundheitsfördernde Übungen des Qi Gongs in
Ruhe und Bewegung, die zur Balance und
Wohlbefinden im Alltag beitragen.

Ich bin Physiotherapeutin und staatlich geprüfte
Gymnastiklehrerin. Seit 17 Jahren unterrichte ich Qi
Gong Yangsheng und seit über 30 Jahren gebe ich
Gymnastikkurse sowie Kurse für Entspannung und
Bewegung in verschiedenen Variationen.

**Für weitere Informationen und Fragen stehe ich
Ihnen gerne zur Verfügung, rufen Sie mich an:**



Praxis für Physiotherapie, Körperarbeit und Qi Gong Yangsheng

Vera Lehmann

Wilhelmshöher Allee 274

Telefon: 0561/31747698

lehmann.vera-ks@gmx.de

ww.ruhe-bewegung.de