

## Onlineangebote des FMGZ September 2021 – Februar 2022:

**Frauen Qigong – Nü Zi Gong – nach Liu Yafei.** Aus dem reichen Schatz der chinesischen Medizin und des Qi Gong ist eine Reihe von Übungen entstanden, die speziell für die Bedürfnisse der Frauen ausgesucht wurden. Es sind geschmeidige, fließende Bewegungen, Selbstmassagen und stille Übungen verbunden mit der Vorstellungskraft, die der ganzheitlichen Stärkung und Harmonisierung unseres Körpers dienen. Indem einzelne Übungsteile betont werden, kann die Methode bei Menstruationsbeschwerden ebenso helfen, wie bei Problemen mit den Wechseljahren. Außerdem stehen die Geschmeidigkeit unseres Körpers und der freie Fluss der Energie in der Wirbelsäule und in allen Gelenken im Mittelpunkt. Mihaela Cordea, Qi Gong Lehrerin.

**Sa 09.10.2021 – 9:45- 12:15 Uhr** Kursnr. Z1, 25,-€/20,-€

**Sa. 19.02. – 9:45- 12:15 Uhr** Kursnr. Z10, 25,-€/20,-€

**Entspannt in die Mittagspause** 15 Minuten für dich mit Körper- und Atemübungen. **Kostenfreies Angebot** – Anmeldung erforderlich, die Termine sind einzeln buchbar.

Carola Mägdefrau, Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpädagogin.

**Di. 23.11. – 12:00 – 12:15 Uhr**, Kursnr. Z 3

**Di. 30.11. – 12:00- 12:15 Uhr**, Kursnr. Z 4

**Di. 07.12. – 12:00 – 12:15 Uhr**, Kursnr. Z 5

**Di. 14.12. – 12:00 – 12:15 Uhr**, Kursnr. Z 6

**Happy Friday – mit Klängen entspannt ins Wochenende.** Klangschalentherapie, Petra Neuhörl, Dipl. Psychologin, Klangschalentherapie.

**Fr. 12.11. - 19:00 Uhr**, Kursnr. Z 2 , - 15.-€/12.-€

**Fr. 21.01. -19:00 Uhr**, Kursnr. Z 9 , 15.-€/12.-€

**Mi. 12.01. -, Mi. 19.01., Mi. 26.01. – 19:00 Uhr TRE – Locker im Becken- mehr Lebenslust.** Sie lernen TRE® kennen und fokussieren sich auf den Beckenbereich. Die Spannungen und der Stress, die Ihr Becken in Bewegung und Lustempfinden einschränken, bekommen über das neurogene Zittern die Einladung sich zu lockern, Verspannungen zu lösen, wieder Lust zu empfinden, Regelschmerzen zu entlasten. Petra Vetter, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Biodynamische Körperpsychotherapie, ROMPC®, Kursnr. Z 7, 3x, 45,-€/35,-€

**Do. 13.01. – 17:00 – 18:00 Uhr, Geschmeidigkeit im Becken** – ein Übungsprogramm auf Stuhl und Matte um die Beckenbeweglichkeit und – Durchblutung anzuregen und Schmerzen zu lindern. Carola Mägdefrau, Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpädagogin, Kursnr. Z 7 , 2x 20.-/16.-€

Alle **Luna- Yoga Angebote** finden als Hybrid Veranstaltungen statt. Das bedeutet, dass Sie sowohl in Präsenz als auch per Zoom teilnehmen können.

**Für alle Zoom Angebote des FMGZ Anmeldung unter:** [info@fmgz-nuernberg.de](mailto:info@fmgz-nuernberg.de)