



## DURCHFÜHRUNG

Dr. Dorit Stövhase-Klaunig  
(Lehrerin für Sport und Biologie, Qigonglehrerin, Rückenschullehrerin, Leiterin von Fastenkursen)

## ZIELE

Das Angebot verfolgt folgende Ziele:

- Schulung der Sensibilität und Wahrnehmungsfähigkeit
- Schulung des Körperbewusstseins
- Differenzierung verschiedener Energiequalitäten
- Erlernen von nährenden Übungen und Meditationstechniken

## INHALT

Meditativ sinnliche und einfühlsame Übungen aus unterschiedlichen Qigong-Methoden. Die Qigong-Übungen berühren die inneren Körperräume der Frau in sanfter Weise und unterstützen die nährenden, die bewahrenden sowie die schöpferischen Energiequalitäten der Frau.

## ZIELGRUPPE

Erzieherinnen, Lehrerinnen

**Hinweis:** Es handelt sich hierbei um ein Angebot für Frauen.

## VORAUSSETZUNGEN

Raum mit Stühlen

**Hinweis:** Matten und Musikanlage werden von der Referentin mitgebracht.

## DAUER

5 Einheiten (à 90 Minuten)