

## B2610566 Hormon-Qigong für Frauen ab 40 - Balance für Körper, Geist und Seele

|             |                                           |
|-------------|-------------------------------------------|
| Beginn      | Donnerstag, 01.10.2026, 16:00 - 17:30 Uhr |
| Kursgebühr  | 56,00 €                                   |
| Dauer       | 6 Termine                                 |
| Kursleitung | Anja Tooren                               |
| Kursort     | , Hans-Bröckler-Str. 5, 51545 Waldbröl    |

Der Kurs "Hormon-Qigong für Frauen ab 40" soll mehrere spezifische Vorteile für die Gesundheit von Frauen bieten, die durch wissenschaftliche Studien unterstützt werden.

Er kann die Tiefenentspannung fördern und Stress reduzieren, was sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden auswirken kann. Er kann helfen, innere Spannungen und Muskelverspannungen abzubauen, was besonders bei stressbedingten Beschwerden und Wechseljahresveränderungen hilfreich sein kann. Der Kurs kann Sie dabei unterstützen, Ihre Lebensqualität zu verbessern und Ihre Psyche zu stärken. Gezielt soll der Kurs der Unterstützung des hormonellen Gleichgewichts und dem Abbau von Stimmungsschwankungen dienen sowie Erschöpfung und Müdigkeit vorbeugen. Schon nach kurzer Zeit und regelmäßigen Wiederholungen können die Übungen zur Verbesserung des Allgemeinbefindens beitragen.

Im Kurs werden sowohl körperliche Übungen, als auch kleine Lebenspflegeübungen für den Alltag angeboten, um mit minimalem Aufwand im Fluss des Lebens zu sein und selbstregulierend für die eigene Gesundheit eintreten zu können. Die Teilnehmerinnen erhalten ebenso Tipps und Anregungen zur Ernährung zur Hormonbalance, um ganzheitlich gestärkt Ihren Alltag meistern zu können.

Der Kurs kann keine Therapie oder Behandlung ersetzen. Wenn Sie unsicher sind, ob er sich für Sie eignet sprechen Sie vorab bitte mit Ihrer Fachkraft (Ärztin/Arzt; Therapeutin/Therapeut)“

Bitte bequeme, (warme) Kleidung, eine Gymnastikmatte und rutschfeste, dicke Socken mitbringen.

Hinweis: Der Kurs findet in der Gymnastikhalle der neuen Turnhalle statt (untere Etage). Eingang am einfachsten über den Schaumburgweg.

Hinweis: Der Kurs findet in der Gymnastikhalle der neuen Turnhalle statt (untere Etage). Eingang am einfachsten über den Schaumburgweg.

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                                                  |
|------------|-------------------|------------------------------------------------------|
| 01.10.2026 | 16:00 - 17:30 Uhr | Waldbröl, Berufskolleg Waldbröl, Hans-Böckler-Str. 5 |
| 08.10.2026 | 16:00 - 17:30 Uhr | Waldbröl, Berufskolleg Waldbröl, Hans-Böckler-Str. 5 |
| 15.10.2026 | 16:00 - 17:30 Uhr | Waldbröl, Berufskolleg Waldbröl, Hans-Böckler-Str. 5 |
| 05.11.2026 | 16:00 - 17:30 Uhr | Waldbröl, Berufskolleg Waldbröl, Hans-Böckler-Str. 5 |
| 12.11.2026 | 16:00 - 17:30 Uhr | Waldbröl, Berufskolleg Waldbröl, Hans-Böckler-Str. 5 |
| 19.11.2026 | 16:00 - 17:30 Uhr | Waldbröl, Berufskolleg Waldbröl, Hans-Böckler-Str. 5 |