

Outdoor Wellness

Zeit für Frauen



Ein Nachmittag voller entspannender Impulse:

Urlaub für Dich und deinen Körper

- Qigong Übungen zum Kennenlernen
- Klangschalenmassage
- wohltuendes, kreislaufregulierendes Fußbad mit ätherischen Ölen
- Meditation zur Tiefenentspannung
- inkl. Wasser und Bio-Obst

Termin: Sonntag, 16. August 2026 von 14:30 - 18:00 Uhr

Preis: 55,00 EUR pro Person

Ort : Naturheilpraxis • Heideweg 3a • Scharmede

Anmeldung: Heilpraktikerin Anne Altrogge

Heilpraktikerin Heike Schweppe

Email: anne.altrogge@paderborn.com

Tel.: 0174-4021468

Naturheilpraxis

Anne Altrogge
Heilpraktikerin

für
jedermann
...

Seminar- Qigong



Qigong ist eine Jahrtausende alte Bewegungsform aus der traditionellen chinesischen Medizin und bedeutet übersetzt so viel wie „Arbeit mit der Lebensenergie“. Die einfachen Techniken des Qigong weisen einen Weg zu mehr innerer Balance, Widerstandskraft und Zufriedenheit. Übungen aus dem Qigong harmonisieren den Kreislauf und vertiefen den Atem.

Sie dehnen und kräftigen den Körper, machen die Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf Gelenke, Wirbelsäule und das Hormonsystem. Die hinter diesen Künsten stehende Philosophie betont Sanftheit, Natürlichkeit und Harmonie.

Termine: 7 x freitags von 10:30 bis 11:45 Uhr

31.07.2026, 07.08.2026, 14.08.2026,
21.08.2026, 28.08.2026, 04.09.2026, 11.09.2026

Ort: Naturheilpraxis Anne Altrogge • Gartenstr. 7 • Salzkotten

Seminargebühr: Gesamtpreis 125,00 EUR

Anmeldung: Heilpraktikerin Anne Altrogge

Tel.: 0174-4021468

E-Mail: info@anne-altrogge.de