



saniPEP
AKADEMIE



Treffpunkt Osteoporose - Vortrag



Warum ist **Qigong**

empfehlenswert bei
Osteoporose?

Mi. 24.06.26

16.00 Uhr

in der saniPEP Akademie (ehemals Gesundheitszentrum)
Charles-de-Gaulle-Straße 6 - gleich hinter dem PEP Einkaufszentrum

Referentin: Angelika Wüstner, Meditations- und Qigonglehrerin, Entspannungstrainerin, psychologische Beraterin, Atemlehrerin

Qigong kann durch spezielle Übungen und Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) die Knochengesundheit unterstützen und gegen Osteoporose vorbeugen.

Die langsamen, kontrollierten Bewegungen im Qigong können dabei verschiedenste positive Effekte erreichen. Qigong kann die Knochen stärken durch bessere Nährstoffversorgung. Sanfte Bewegungen stimulieren den Knochenaufbau ohne Überlastung, gleichzeitig wird das Gleichgewicht geschult und das Sturzrisiko gesenkt. Erfahren Sie mehr in diesem Vortrag und spüren Sie bei den Übungen, wie gut das tut!

**Anmeldung erbeten: saniPEP Apotheke im EKC Neuperlach
Tel. 089 - 670 096 29 oder anmeldung@sanipep.de**

Mitglieder der Selbsthilfegruppe frei / für Gäste € 5,00



Osteoporose Selbsthilfegruppe München Ost