

Mit
Bewegung in Balance

Kurse im August und September 2026

Kraft schöpfen. Ruhe finden. In die eigene Mitte kommen.

August 2026

- Mi.
05.08. **Vagusnerv Aktivierung**
Übungen zur Selbstregulation – online
4 x 60 Min. | 19:00 – 20:00 Uhr | CB | 65,– €
- Do.
20.08. **die 8 Brokate – hybrid**
8 x 60 Min. | 18:00 – 19:00 Uhr | TB | 125,– €
- Mo.
31.08. **Muskel- und Knochen-Qi Gong – live**
8 x 60 Min. | 19:15 – 20:15 Uhr | EH | 125,– €

September 2026

- Di.
01.09. **Einstieg in Qi Gong mit den 18 Bewegungen – live**
8 x 60 Min. | 19:15 – 20:15 Uhr | LH | 125,– €
- Mi.
02.09. **18 Bewegungen Teil II**
Übungskurs für Kenner der Form –
live im Raum der ev. Kirchengemeinde Alsbach
8 x 60 Min. | 19:00 – 20:00 Uhr | KB | 150,– €
- Mo.
14.09. **18 Bewegungen Fortsetzungskurs – live**
8 x 60 Min. | 18:00 – 19:00 Uhr | MO | 125,– €
- Mi.
16.09. **Stärkung von Resilienz und Achtsamkeit bei der inneren-Kind-Arbeit – online mit Aufzeichnung**
8 x 75 Min. | 19:00 – 20:15 Uhr | CB | 150,– €
- Di.
22.09. **Leben in und mit den Wandlungsphasen / Element Erde – hybrid mit Aufzeichnung**
8 x 60 Min. | 18:00 – 19:00 Uhr | MO | 150,– €
- Do.
24.09. **„Gesund und achtsam durch die Lebensmitte“ – ein Kurs für Frauen – online mit Aufzeichnung**
8 x 75 Min. | 19:00 – 20:15 Uhr | CB | 150,– €

Weitere Infos und Anmeldung: www.qigong-schule-bergstrasse.de
mail@qigong-schule-bergstrasse.de



Caterina Bossing
COACHING
für Frauengesundheit

Wissen. Verständnis.
Neue Wege.

Für mehr Gesundheit und
Wohlbefinden im Frausein.

Workshops im September 2026

- Fr.
04.09.
17:00 – 19:00 Uhr **CFS – chronisches Fatigue-Syndrom**
Impulse für Betroffene und Angehörige im Umgang mit der unsichtbaren Krankheit
- Fr.
18.09.
17:00 – 19:00 Uhr **Hormonersatztherapie in der Frauenheilkunde**
Wirkung, Vor- und Nachteile sowie mögliche Alternativen
- Di.
29.09.
17:00 – 19:00 Uhr **Unverträglichkeiten in der Lebensmitte**
Wie Allergien mit dem Hormonwechsel zusammenhängen und was man selbst tun kann

Weitere Infos und Anmeldung: www.caterinabossing.de
info@caterinabossing.de

Die Workshops
finden online statt.

Gebühr:
35 Euro pro Workshop