



Die Hormone tanzen Rock 'n' Roll Qi Gong am 14. / 15. Februar 2026



Fühlst du dich manchmal aus dem Takt gebracht? Stimmungsschwankungen, Erschöpfung, Schlafprobleme, Hitzewallungen können ein Zeichen sein, dass dein Hormonsystem einen neuen Rhythmus sucht.

Mit diesem Kurs bringen wir die Hormone wieder in die Harmonie, sanft, kraftvoll und mit Freude. Fließt die Energie frei, dürfen auch die Hormone tanzen- mal ruhig, mal schwungvoll, ganz im eigenen Rock 'n' Roll Rhythmus.

Kursdaten: 14. und 15. Februar 2026
Zeit: Samstag 09.30 – 17.00h
Sonntag 09.30 – 12.30h
Kosten: CHF 290.--
Ort: Unterer Stadtgraben 6, 8730 Uznach

 Für alle Personen jeden Alters- besonders bei hormonellen Umstellungsphasen, Stress, innere Unruhe.

 **Kursinhalte:**

Die 2. Form der 6 Harmonien, um die Lebensfreude zu fördern. Sanfte Bewegungen für alle Organe, fördern von Vitalität und innerer Balance. Entspannungsübungen für das Nervensystem.