



## Die Fünf-Wandlungsphasen für Frauen im besten Alter

Mit TaoWoman® Frauen Qigong und systemischer Beratung Körper, Geist & Seele entspannen und Kraft für den Alltag tanken

Die Fünf Wandlungsphasen – Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser – stehen auch für den Lebenszyklus: Geburt/Kindheit, Pubertät, Erwachsenenzeit, Alter, hohes Alter/Abschied von der Welt – und **wenn wir im Hier und Jetzt leben, leben wir immer im besten Alter!**

Damit wir uns in jedem „besten Alter“ zu Hause fühlen und in jedem Lebensabschnitt Sinnhaftigkeit und Lebensfreude er-leben, ist es hilfreich, wenn wir uns zentrieren und unsere Balance finden. Neben stärkenden und belebenden Übungen aus TaoWoman® Frauen Qigong (die sanft und leicht zu üben sind) werden wir uns in jeder Morgeneinheit mit Fragen, die wir ans Leben stellen beschäftigen und uns überraschen lassen, welche Ressourcen die Fünf Elemente für uns bereithalten.

### Termine Herbst/Frühjahr 2018/19

Mittwoch, jeweils eine Einheit von 8:30 bis 10:00:

10.10., 17.10.2018  
21.11., 28.11.2018  
12.12., 19.12.2018



16.1., 23.1.2019  
13.2., 20.2.2019  
13.3., 20.3.2019  
17.4., 24.4.2019  
15.5., 22.5.2019  
12.6., 19.6.2019

Max. 6 Teilnehmerinnen  
laufender Einstieg möglich

Wo: **1150 Wien, Clementinengasse 24/1/18**



Kosten:  
Einzeleinheit Euro 19,--  
10er Block Euro 170,--

Info & Anmeldung: Brigitte Wuich  
[brigitte@wuich.at](mailto:brigitte@wuich.at) – Tel 0676 843 766 613