



**Inka Jochum**

Telefon 0172 5456222

Email [info@inka-jochum.de](mailto:info@inka-jochum.de),

Website: [www.inka-jochum.de](http://www.inka-jochum.de)

# NEU IM POWERHOUSE TUTZING ab 16.9.2023

## Stilles QiGong – Yoga – Atemtherapie – Massagen

Einzeltherapie und Gruppentherapie ab 6 Personen

Dienstag und Donnerstag 14.00-17.00 Uhr

Samstag und Sonntag 10.00-13.00 Uhr

### Lachen ist die beste Atemübung

Erleben Sie, wie sich durch die Übungen Ihre Kraft und Beweglichkeit verbessern. Die kontrollierte Atmung wirkt sich auf Ihre Haltung aus und steigert Gleichgewicht und Wohlbefinden.



**Anmeldung: 0172 5456222**

**Powerhouse Tutzing**

Anke Geißel

Lindemannstraße 11, 82327 Tutzing

Parkplatz am Einkaufscenter (Edeka, Aldi, dm)

[www.powerhouse-tutzing-geissel.de](http://www.powerhouse-tutzing-geissel.de)

# **Stilles QiGong – Yoga – Atemtherapie – Massagen mit Inka Jochum**

**Dienstag und Donnerstag 14.00-17.00 Uhr, Samstag und Sonntag 10.00-13.00 Uhr  
Einzeltherapie und Gruppentherapie ab 6 Personen**

Im **Yoga** erfahren wir durch sanfte Dehnübungen tieferen Atem, mehr Beweglichkeit sowie mehr Körper- und Bewegungsbewusstsein. Wir üben insbesondere die Basis jeglicher Bewegungstherapie wie Umkehr, Flexibilität, Drehübungen, Halte- und Kraftübungen sowie Gleichgewicht.

**Weniger Stress und Angst, mehr Vertrauen und Gleichgewicht**

Im **Stillen QiGong** arbeiten wir mit Qi, unserer Lebensenergie. Meist üben wir im Sitzen auf Stühlen und erfahren durch Üben mit unserer Vorstellungskraft tiefe innere Ruhe und Entspannung für Körper, Geist und Seele. In Stille ausgeführt, wird Stress bewältigt, das Immunsystem gestärkt

**Buchinger Heilfasten Woche** Freitag 27. Oktober - Freitag 3. November 2023

**Geistig, körperlich und seelisch wachsen, ohne zu müssen**

**Inka Jochum** – seit über 40 Jahren Zusammenarbeit mit deutschen, indischen, chinesischen und tibetischen Lehrern, Meistern und Schamanen – unzählige Reisen zu Kraftorten, Ausbildung im Stillen Qigong und Atemtherapie.

**Anmeldung: 0172 54 56 222**