



QIGONG

Enl. Biyunmetoden (medicinsk)

Lär för Livet!

Vårens kurser:

Lörd-Sönd **18-19/4** 10-16 + återträff

Du kan även gå privat eller starta en kurs på din arbetsplats

JichuGong (grundkurs) o **SeniorQigong**

Även dagkurs o kvällskurs (ta kontakt för info)

Plats: Söder Pris: 1.500 kr Kursmaterial + tränings-cd ingår

Rabatt f. pensionär, arb.lös, lång.sjukskriv o FaR (fysisk aktiv. på recept)

DU LÄR DIG ETT KRAFTFULLT EGENVÅRDSPROGRAM SOM GER:

- Balans för kropp och själ,
- Energi, ro, glädje och ökat psykiskt och fysiskt välbefinnande
- Bättre läkningsförmåga, smärtlindring
- Starkare immunförsv. och allmänhälsa.

**I kursen ingår även:
Meditation, Avslappning,
Andningsöv, samt Egenvårdstips**

För info: Birgitta Kristoffersson
070-750 75 00
www.kraftochform.se
gittank57@gmail.com

**Kurser kan anordnas på din
arbetsplats eller privat grupp,
o för konferens och event**

