



QIGONG

Enligt Biyunmetoden (medicinsk)

Lär för Livet!

Vårens kurser:

	Lörd-Sönd	10-11/3	10-16 + återträff
eller	Lörd-Sönd	21-22/4	10-16 + återträff
eller	Lörd-Sönd	19-20/5	10-16 + återträff

Du kan även gå privat eller starta en kurs på din arbetsplats
JichuGong (grundkurs) och **SeniorQigong**

Även dagkurs och kvällskurs (ta kontakt för info)

Plats: Söder Pris: 1.500 kr

Kursmaterial + tränings-cd ingår

**Rabatt för pensionär, arbetslös, långtidsjukskrivning
och FaR (fysisk aktivitet 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 immunförsvar och allmänhälsa



I kursen ingår även:

Meditation, Avslappning, Andningsövning samt Egenvårdstips

För info: Birgitta Kristoffersson **Kurser kan anordnas på din arbetsplats eller privat grupp, för konferens och event**
Tel: 070-750 75 00
www.kraftochform.se
gittank@bredband.net