



# QIGONG

Enl. Biyunmetoden (medicinsk)

**Lär för Livet!**

**Vårens kurser:**

**Lörd-Sönd 6-7/4 10-16 + återträff**  
**Kurser Maj, Juni - ta kontakt för info eller se hemsidan**

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**  
**gittank@bredband.net**

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