



QIGONG

Enl. Biyunmetoden (medicinsk)

	Lörd-Sönd	21-22/9	10-16 + återträff
eller	Lörd-Sönd	19-20/10	10-16 + återträff
eller	Lörd-Sönd	16-17/11	10-16 + återträff

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

JichuGong (grundkurs) el. **SeniorQigong**

Även dagkurs – ta kontakt för info

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

Rabatt f. pensionär, arbetslös, långtidssjukskriven 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
070-750 75 00
www.kraftochform.se

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