



QIGONG

Enl. Biyunmetoden (medicinsk)

**Stärk ditt immunförsvar
Liten grupp**

eller Lörd-Sönd **28-29/10** 10-16 + återträff
 Lörd-Sönd **25-26/11** 10-16 + återträff

Plats: Söder Pris:1.600 kr Kursmaterial + tränings-cd ingår
**200 kr Rabatt f. pensionär, arb.lös, lång.sjukskriv o FaR (fysisk aktiv.
på recept)**

DU LÄR DIG ETT KRAFTFULLT EGENVÅRDSPROGRAM SOM GER:

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

**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,
och för konferens och event**

