



QIGONG

Enl. Biyunmetoden (medicinsk)

**Stärk ditt immunförsvar
Liten grupp**

eller

Lörd-Sönd **15-16/10** 10-16 + återträff

Lörd-Sönd **12-13/11** 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,
o för konferens och event**