



# QIGONG

Enl. Biyunmetoden (medicinsk)

**Stärk ditt immunförsvar  
Liten grupp**

Lörd-Sönd **27-28/5**

10-16 + återträff

Plats: Söder Pris: 1.600 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:**

- 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,  
Andningsövn, samt Egenvårdstips**

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

**För info: Birgitta Kristoffersson**

tel 070-750 75 00

[www.kraftochform.se](http://www.kraftochform.se)

[gittank57@gmail.com](mailto:gittank57@gmail.com)

