



QIGONG

Enl. Biyunmetoden (medicinsk)

Lär för Livet!

Lörd-Sönd 6-7/10 **10-16 + återträff**
eller **Lörd-Sönd 17-18/11** **10-16 + återträff**

Du kan även gå privat eller starta en kurs på din arbetsplats
JichuGong (grundkurs) el. **SeniorQigong**

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,
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

gittank@bredband.net