

# QIGONG



TISDAGAR 9:30 - 10:20  
START 10 SEPTEMBER  
I KVARTERSGÅRDEN

ALLA KAN VARA MED: UNG/GAMMAL, MAN/KVINNA,  
OTRÄNAD/VÄLTRÄNAD

QIGONG ÄR EN TRÄNING FÖR BÅDE KROPP OCH SINNE.  
ENKLA RÖRELSER KOMBINERAS MED DJUPANDNING OCH  
MENTAL AVSLAPPNING.

DIN RÖRLIGHET ÖKAR, STRESSEN MINSKAR, DIN BALANS  
TRÄNAS UPP, DU BLIR VITALARE PÅ MÅNGA SÄTT, DITT  
VÄLBEFINNANDE OCH LIVSKVALITET ÖKAR.

DU KAN VÄLJA PÅ ATT STÅ, SITTA PÅ STOL ELLER GÖRA  
RÖRELSERNA I RULLSTOL.

BRA ATT HA MED SIG: EN YOGAMATTA ELLER LIKNANDE  
FÖR ATT LIGGA NER PÅ AVSLAPPNINGEN. HA GÄRNA SKÖ-  
NA KLÄDER PÅ DIG SOM INTE SITTER ÅT.

DU BINDER INTE UPP DIG FÖR EN HEL TERMIN UTAN BE-  
TALAR BARA 50:- PER GÅNG.

**VARMT VÄLKOMMEN!**

SE GÄRNA MIN HEMSIDA [WWW.QIGONGKURSER.SE](http://WWW.QIGONGKURSER.SE)  
DU KAN ÄVEN MEJLA TILL MIG [INFO@QIGONGKURSER.SE](mailto:INFO@QIGONGKURSER.SE)