

# MEDICINSK QIGONG

VARJE TISDAG 9:30 - 10:20  
TERMINSTART 7 JANUARI  
I KVARTERSGÅRDEN  
PÅ PLATÅVÄGEN 20  
EDSBACKA



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

ALLA KAN VARA MED: UNG/GAMMAL, MAN/KVINNA, OTRÄNAD/VÄL-TRÄNAD

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 SITTANDE I RULLSTOL.

BRA ATT HA MED SIG: EN YOGAMATTA ELLER LIKNANDE FÖR ATT LIGGA NER PÅ AVSLAPPNINGEN OCH EN VATTENFLASKA. HA GÄRNA SKÖNA KLÄDER PÅ DIG SOM INTE SITTER ÅT.

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



**VARMT VÄLKOMMEN!**

SE GÄRNA MIN HEMSIDA [WWW.QIGONGKURSER.SE](http://WWW.QIGONGKURSER.SE)  
DU KAN ÄVEN MEJLA TILL MIG [karin\\_tegsten@hotmail.com](mailto:karin_tegsten@hotmail.com)