

För dig som vill komma i balans och öka din livskraft

Kurs i Qigong



Kursdatum 5 onsdagskvällar 15/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3 kl. 18.30-20.30

Pris 1400:- bok och Cd med instruktioner ingår

Plats Konstgjutarvägen 55 Johanneshov T-Globen/ Gullmarsplan

Prova på Qigong! Gratis introduktion Onsdagen den 25/1 eller onsdagen den 1/2 kl. 18.30

OBS! Begränsat antal Föranmälan till info@harmoni-halsa.com eller 0708-809664

Med långsamma rörelser under djup koncentration stimuleras blod- och energiflödet i kroppen. Rörelserna löser upp spänningar och blockeringar samt mjukar upp leder och muskler.

När du tränar Qigong...

- blir du piggare, lugnare och gladare
- stärker du immunförsvaret
- får du ökad rörlighet och cirkulation
- blir du mer koncentrerad
- motverkar du stress och spänningar



Varmt välkommen!

Åse Pavelsen

Qigonginstruktör

Harmoni & Hälsa Konstgjutarvägen 55 T-Globen Johanneshov

www.harmoni-halsa.com

För dig som vill komma i balans och öka din livskraft

För info och anmälan ring 0708-809664 eller maila info@harmoni-halsa.com