

# *Välkommen till Hösten*

## *Kurs i Qi Gong*



Du kommer att lära dig 10 Qi Gong rörelser som ingår i en form inom Qi Gongen som kallas Healthy Living Gong. Det är en träningsform där man med enkla rörelser tränar upp sin styrka och förmåga till avspänning: viktiga förutsättningar för att må bra.

Healthy Living Gong passar alla. Vi arbetar med rörelser som motverkar olika problem som t.ex. sömnsvårigheter, högt eller lågt blodtryck, stress och oro. Vi skapar kraft som gör att du stärker ditt immunförsvar.

**Healthy Living Gong fyller din kropp med energi.**

**Datum 30-31/10 Lördag 13 -17, Söndag 9 -13**

**Lokal:** Hela hälsan, Torparegatan 8 ( mer info på [www.helahalsan.com](http://www.helahalsan.com) )

**Kursledare:** Maria Remnesjö

**Pris:** 950 kr, medlemmar 750 kr.

Anmälan på tel 031 707 32 32 senast 1 vecka före kursstart.  
Betaling sker vid kursstart lördag 30/10