

## Qigong

Qigong er en nem træningsform, hvor alle kan være med. Den går samtidig meget dybt, og du får trænet HELE kroppen. Det vil sige, at alle dine fysiske, psykiske og spirituelle problemer bliver blidt masseret under denne form for træning, hvor vi blidt strækker kroppen igennem i kombination med fokus på åndedrættet.

Træningsformen stammer fra det gamle Kina og har 1-2000 år på bagen, og må derfor siges at være godt gennemtestet.

Vi afslutter hver gang med en meditation.

Husk måtte

**Forår 2020**

**Start onsdag 8/1**

**Kernehuset**

Hold 28	Onsdag	10 - 11,30	Inge W. Christensen
---------	--------	------------	---------------------

**Pris: 16 lektioner á 60,- kr. = 960 kr.**

Tilmelding sker til skoleleder Bente Olesen enten på e-mail eller pr. telefon

[hb.olesen.bo@gmail.com](mailto:hb.olesen.bo@gmail.com) 30 59 36 19

*Gigtskolen Syddjurs – for alle med ondt i led, ryg og muskler*