

Qigong på tisdagskvällar

Tid: kl. 18.00 – 19.00

Plats: ABF Skytteholmsvägen 2 i Solna

Qigong är rörelser som ger livskraft och inre balans samtidigt som kroppen blir rörligare och smidigare. Vi kommer att göra rörelser från en form som kallas Tai Chi Qigong (18-Formen). Rörelserna är inspirerade av Tai Chi men enklare att utföra. Att träna Qigong är ett mycket bra sätt att få mental avkoppling och på samma gång ta hand om sin kropp. Träningen ger oss även tillfälle att bli medvetna om och reflektera över våra tankar och förhållningssätt vilket kan öppna upp för mer lugn och harmoni i vardagen. Passar både för den som aldrig tidigare har gjort Qigong och för mer erfarna utövare.



10 ggr under våren med start den 5 mars 2019.

Anmälan till ABF: 08-505 868 02

Ledare: Anna Holtenstam 073-953 98 80, merchi.nu