

# Qigong – våren 2019

Rootlight Yogacenter, Järnvägsgatan 2 i Solna  
Onsdagar kl. 10.05 – 11.00, Start 23 januari

Qigong ger inre balans och stärker vår livsenergi. Det är på samma gång ett bra sätt att mjuka upp muskler och leder. Andning, balans och koordination förbättras också. Inte minst så ger qigongen mental avkoppling och hjälper oss att släppa störande tankar och känslor.



Jag lär ut en form som kallas Tai Chi Qigong eller 18 formen. Rörelserna är inspirerade av Tai Chi men är enklare att utföra. Det är en serie med stående rörelser som görs långsamt och mjukt i takt med andningen. Vi avslutar passet sittande med en liten meditation eller stillsam övning.

Pris: 12 ggr för 800 kr  
Ledare: Anna Holtenstam  
Info/anmälan: 073-953 98 80  
merchi@live.se

se även **merchi.nu**

