

Taiji Qigong 18 –formen kurs

Detta är en tusen åriga Qigong form som kalas 18 formen, Taiji efter kampsporten Taiji några av rörelserna kommer därifrån. Den härstammar från Kina och har utformats för att bevara hälsan, kurera sjukdomar och för att få ett långt liv.

De terapeutiska effekterna är välgörande för andning, koncentrationsförmåga, cirkulation, matsmältning, nervsystem, muskler, ledband och skelett. Genom träning får du energi och känner dig avspänd och harmonisk.

Denna form utgörs av väldigt långsamma men effektiva rörelser. Rörelserna görs i upp till 18 rörelser/former där av namnet.

- Inga förkunskaper krävs.
- 12 kurs tillfällen.
- 60 min/ pass.
- Tisdagar med kurs start den 1 september.
- Tid 15.30- 16.30.
- Pris 1000 kronor.
- Ledig klädsel, inga skor används.

Anmälan på mail sarah@saluhalsocenter.se skriv namn, adress och vad du anmäler dig till. Vid övriga frågor ring gärna på 070-597 54 84

Betalning innan andra kurstillfället på bankgiro 5598-3209 skriv fullständigt namn, adress och vad du betalar för även på inbetalningen.

Det går bra att ”prova på ” vid första tillfället då betalar du 80 kronor direkt på plats, som dras sedan av på kurs avgiften vid full betalning.

Gå gärna in och läs mer på hemsida www.saluhalsocenter.se

Kurs instruktör Hälsopedagog Sarah Paulsdotter