



# Qigong

## Taiji Qigong 18 –formen

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.
- 60 min/ pass.
- Tisdagar med start den 6 september
- Tid 16.00- 17.00.
- Ledig klädsel, inga skor används.

Det är drop in pass som gäller betalning 20 kronor direkt på plats.

Kurs instruktör Hälsopedagog Sarah Paulsdotter  
Vid övriga frågor ring gärna på 070-597 54 84

Gå gärna in och läs mer på hemsida [www.saluhalsocenter.se](http://www.saluhalsocenter.se)