

Nyhet!

QIGONG

Torsdagar 10.00 – 10.45

Start 16 februari



En träningsmetod som utförs med mjuka långsamma rörelser, fokuserad andning och mental koncentration. Att göra långsamma rörelser tillsammans med djupandning har visat positiva effekter på kroppens nervsystem, stimulerar hjärnan att skapa nya kopplingar mellan nervtrådarna (Neuromotorik) Kroppen ökar sin självläkningsförmåga. Med regelbunden träning skapas ny energi och bättre balans. Qigong ingår i traditionell kinesisk medicin och har praktiserats i Kina under flera tusen år för dess hälsobringande effekter.

Passet är 45 min. Man blir inte svettig, men man bör ha lätt åtsittande klädsel.

Ledare: Ingela Kullman Qigonginstruktör och akupunktör