

Qigong



Ta kontroll över din stress och upplev lugnet inom dig. Lätt att lära och utföra, inga speciella kläder eller tillbehör behövs, bara lite avskildhet och en stunds lugn och ro. Det är en metod med 5000-åriga anor som är perfekt idag för att hantera din energi och ladda de egna inre batterierna.

INFORMATION

TID: Tisdagar med start 13/3 kl. 17.30-19.00

PLATS: S:t Eriks gymnasium. Ingång från Ångströmsgatan 14 A (uppför vägrampen)

KOSTNAD: STAR-medlem 400 kr (5 ggr á 90 minuter)

INNEHÅLL: Rörelse med avslappning och lite teori för att förstå vad Qi gong är.

LEDARE: Dana Simovic

ANMÄLAN: Till STAR:s kansli tfn: 08-508 42 010 eller star@stockholm.se

Avgiften sätts in på STAR:s pg 837 20-3 senast 6 mars.

Uppge ditt namn, medlemskortsnr, kurs och mobil tel. nr när du betalar för att garantera dig en plats.

