



Medicinsk QIGONG

Lär dig Qigong - en väg till bättre hälsa och ökat välbefinnande!

Har du aldrig provat den här typen av träning förut kommer du att bli överraskad över hur enkla och sköna rörelserna är. De långsamma flytande rörelserna gör att du slappnar av mentalt, andningen blir lugnare, djupare och cirkulationen kommer igång i hela kroppen. Metoden lämpar sig utmärkt för dig som vill få mer energi, förbättra hälsan samt förebygga och lindra sjukdomar.

Tid: Tisdagar kl 17.30-18.30 (27/3-24/4)

Kostnad: 600kr/5 ggr (pensionär/sjukskriven 450kr)

Dropin enstaka pass 130 (100) kr

Ledare: Anne Claesson, leg sjukgymnast och Qigonginstruktör

Med FaR (Fysisk aktivitet på Recept) ges 10% rabatt. Vi tar emot Friskvårdschecken och Friskvårdskuponger samt är anslutna till Wellnet.

FYSSforum Stockholm AB

Sjukgymnastik, friskvård & utbildning

Ringvägen 101 kv

118 60 STOCKHOLM

Tel 08-641 82 00

info@fyssforum.se

www.fyssforum.se