

# Arcadia FriskVård AB

---



## Zhineng Qigong 17 februari

Vårens heldagsträning med Zhineng qigong är förlagd till lördag den 17/2. Denna form har sitt ursprung i de taoistiska qigongformerna och har fokus på både mental och fysisk träning.

Zhineng qigong ökar flödet längs energimeridianerna. Det är också en kraftfull qigong som arbetar med att lossa spänningar i axelpartierna, öka rörlighet i ryggen och öka balansen. Du kommer känna qi-flödet och få en bättre förståelse för hur Traditionell Kinesisk Medicin påverkar kroppen.

Denna kurs är öppen för dig som är nyfiken och inte provat formen förut eller om du redan tränar den så får du en grundlig genomgång av alla detaljer.

**Tid** 17 februari 10.00 - 16.00  
**Plats** Ringvägen 76, Södermalm  
**Kostnad** 990 kr (792 + 25 % moms)

**Anmälan** sker till [fia@arcadiafriskvard.se](mailto:fia@arcadiafriskvard.se)

**Inbetalas till** Handelsbanken bankgiro 5816-5234 (BodyCareConsultants)

**Sista anmälnings- och betalningsdatum är 7 februari**

Välkommen!

Fia Hobbs

---

## Arcadia FriskVård AB

[www.arcadiafriskvard.se](http://www.arcadiafriskvard.se)

[fia@arcadiafriskvard.se](mailto:fia@arcadiafriskvard.se)

Tel: 070 658 6865