



Vill du prova på långsamma rörelser som träningsform i höst?

Vi tar upp intresseanmälan för qigongträning med start i augusti och 8 veckor framåt.



Varför långsamma rörelser?

Qigong har en mångtusenårig tradition bakom sig och finns i många former. Just denna form som kommer läras ut under hösten har sin grund i medicinsk qigong och används bland annat på sjukhus som en del av fysisk rehabilitering. Effekterna man får ut av träningen är:

- Större smidighet
- Bättre koordination
- Benstyrka
- Förbättrad kroppshållning
- Bättre andning
- Minskar stress och sänker högt blodtryck
- Djupare avspänning

Många upplever också större vitalitet, smidighet och att sömnen förbättras. Fia Hobbs som leder kursen har 30 års erfarenhet av egen träning och är mycket uppskattad lärare såväl som terapeut.

Kursstart 30 augusti och 8 veckor framåt mellan v.35-42

Torsdaglunch mellan 12-13 hos True workout.

Köp höstens Qigong kurs för endast 1 490 kr

Varmt välkommen med din anmälan så hör vi av oss.

<https://trueworkout.se/stad/hammarby-sjostad/> eller ring på 0702-437963