



Lær Taiji og QiGong!

Bli med på våre populære introkurs i Oslo og på Lierskogen

Nytt kurs starter på Regnbuen - Basic-kursene går over 8 uker.

GRATIS PRØVETIME: tirsdag 30/10 kl 1300!

Flere hundre personer har vært med på våre introkurs og tilbakemeldingene har vært veldig gode.

- Bedre søvn
- Mer overskudd
- Mindre vondt i kroppen
- Bedre holdning
- Større indre styrke og bedre pust
- Mer indre stillhet

Du lærer hvordan du skal mestre de forskjellige posisjoner med god hjelp av tilstedeværende og erfaren lærer.

Du opparbeider et sterkt fundament gjennom både teori og praktiske øvelser. Øvelsene er bygget for å kunne bevege seg naturlig med hele kroppen. Kvitte seg med avfallsstoffer og aktivere energisenteret i kroppen.

Qigongsenterets instruktører har lang erfaring fra å undervise både små og store grupper. Individuell oppfølging slik at du som student skal få størst mulig utbytte av undervisningen. Instruktøren møter og ser den enkelte!

Mer informasjon og påmelding:

Tid: tirsdager kl. 1300-1430 - Oppstart 30. oktober 2018 **NB! Gratis prøvetime!**

Pris: 1650,-

(1450,- for tidligere studenter, honnør, og medlemmer ved Regnbuen)

Påmelding: koordinator@regnbuen.nhn.no eller harald@qigongsenteret.no

Tlf. 41 23 79 38

Sted: Regnbuen Helse - og treningssenter Vestre Kjennervei 2B, 3420 Lierskogen