



Anmäl dig här!



Friskvård med medicinsk qigong för nybörjare

Tai Chi qigong är en urgammal kinesisk "hälsogymnastik", som kombinerar andning, rörelser och meditation. Kroppens läkande system aktiveras, samtidigt som du tränar balans och avspänning.

Detta är Qigong för nybörjare och som ses torsdagar klockan 15:00-15:45. Qigong fortsättningsgrupp ses torsdagar klockan 17:00-17:45 och går att anmäla sig till [här](#).

Förkunskaper

Inga förkunskaper behövs. Kursen är anpassad för nybörjare men fungerar även bra för dig som provat på tidigare.

Klädsel

Klä dig i bekväma kläder som du kan röra dig smidigt i, samt ta med egen yogamatta.

Plats/lokal

Sensus lokal ligger centralt i Norrtälje i samma hus som biblioteket. Ingång via trappa på husets högra gavel eller från husets baksida (Bangårdsgatan). Portkod krävs.

Ledare

Ledaren har lång erfarenhet av att leda kurser i yoga, medicinsk qigong, tai chi qigong och mindfulness.

Rabatt

Du som är ledare för en grupp i Sensus Stockholm Gotland får alltid 20% på våra kurser (max 2000 kr). Sensus har ibland samarbeten med vissa fackförbund som kan ge rabatt. Läs mer om rabatter och vilka fackförbund det gäller [här](#). För att få tillgång till rabatten, uppge vid din anmälan att du är ledare inom Sensus eller vilket fackförbund du tillhör.

Startdatum

Aktiviteten är påbörjad

Tid

Kl 15:00 - 15:45

Plats

Sensus Norrtälje
Billborgsgatan 15
76130 NORRTÄLJE

Omfattning

9 tillfällen, 9 studietimmar

Pris

1450 kr

Ledare

Mary-Ann Thysell Nässlander

Har du frågor?

Justina Lakin
justina.lakin@sensus.se
0703040343

Läs mer

Via QR-kod eller länk
sensus.se/anmal/1613798

