

## VARM VÄLKOMMEN på Qigong

Qi gong är en skön praktik enkel att ta med överallt. Du kan vara precis som du är just nu, inne, ute, med eller utan skor.

Vi rör oss med vår uppmärksamhet, närvaro och andning genom kroppen. Rörelserna är enkla, mjuka, ibland lite krävande och stödjer oss att jorda ned, släppa spänningar och öka vår inre cirkulation.

Klasserna hålls via zoom så att du kan vara med vart du än är.

Du får inbjudningar via mejl och väljer vilka klasser du vill vara med på

Vill du vara med på min zoom-lista - mejla mig

Info nedan

qi gong i sommar...

bild av Mia Lewell

### INFO

Sommar 2021

Söndagar 09.30-10.30

Zoom: länk kommer via email  
5 ggr 500 kr (drop-in 150 kr/g)

swish 123 371 0530  
friskvårdsaktivitet

### ALLA KAN GÖRA QI GONG

Man gör det som känns bra

Kan utföras sittandes på stol

Dela gärna med dig till en vän

**...MJUK KROPP**

**MJUKT SINNE...**

LINA kropps- och rörelseterapeut

[www.linamoves.com](http://www.linamoves.com)

[linamoves@gmail.com](mailto:linamoves@gmail.com)

0709 200 474