

## Qi Gong

Qi Gong handlar om kinesiska avslappningsövningar. Omgivna av entonig kinesisk körmusik gör vi våra rörelser tillsammans.

Det finns inga speciella konditions- eller rörlighetskrav. Man följer ledarens rörelser, likadana varje gång. Det är rörelser som är bra för olika organ i kroppen. Som nybörjare kommer du lätt in i Qi Gong.

Vi pausar en liten stund i "halvlek".

Det är skönt med lite lösa och lediga plagg för Qi Gong. På fötterna passar tunna skor bäst men flera väljer att vara i strumplästen.

Vi är ca 20 i gruppen och välkomnar gärna 3-4 ytterligare. Ta gärna kontakt för att komma och prova på!

**Kostnad:** ingen kostnad

**När och var:** tisdagar kl 17 - 18 på Gärdskan

**Kontakt:** Gudrun Karlsson 0708 98 29 16, [alfogudrun@gmail.com](mailto:alfogudrun@gmail.com)

i samarbete med  Studieförbundet  
Vuxenskolan