

Qigong med SPF Seniorerna Hestra

I veckan avslutades en 10-veckors, lång kurs, en timma/gång, i qigong i Hestra Medborgarhus, under ledning av Ragnhild Joelsson, Gislaved. Arrangör har varit SPF Seniorerna i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan. Deltagarna har bestått av 13 kvinnor och 2 män som fått utföra mjuka rörelser, andning, koordination, balans med lugn musik i bakgrunden. Bra träning för hela kroppen och rörelse efter egen förmåga. I kursen har deltagarna också fått en inblick i Grounding (fridans) enkla rörelse till afrikanska rytmer. Kursen har haft ett omtyckt upplägg och i planerna ingår att, om intresse finns bland såväl medlemmar som icke medlemmar, att återkomma till hösten med en ny 10-veckors kurs. SPF riktar ett stort tack till ledaren Ragnhild Joelsson som har inspirerat deltagarna till nya rörelser.