

QI - GONG



FÖR ATT DU ÄR VÄRD DET!

Lever du en stressfylld vardag med få tillfällen till återhämtning?

Qi-Gong är en unik upplevelse av total avspänning och en känsla av harmoni och balans. Dämpa stresshormoner, öka blodcirkulationen och ge din kropp en aktiv avslappning.

Qi-Gong är uppbyggt kring tre moment:
rörelse - tanke - andning

Långsamma mjuka rörelser som kombineras med koncentration och medveten andning skapar en helhet som bygger upp och stärker dig till kropp och själ.

Du får en bättre hållning och upplever trygghet och harmoni - fjärran från stress och krav.

Du känner att du kan uppskatta dig själv och må bra.

Alla kan delta, oavsett ålder eller fysisk förmåga!



Hämta kraft och energi inför konferensen, gör ett avbrott i vardagen eller ge dig själv en skön, hälsosam återhämtning och aktiv avslappning.

Tidsåtgången är 30-45 minuter. Vi skräddarsyr ett upplägg helt utifrån era förutsättningar för bästa resultat.

Referenser

“URKRAFT arbetar flexibelt, alla kan delta gammal som ung, elitidrottare eller funktionshindrad.”

Västra Götalandsregionen M. Bäck

“Mycket trevligt bemötande och agerande. Stimulerande övningar som gav både kunskap, eftertanke och skratt.”

ABB Kabeldon M. Pettersson

Låter det intressant? Kontakta oss på URKRAFT för förfrågning och eventuellt bokning.

Väl mött till en behaglig och stämningsfull aktivitet!

Bokningsvillkor:

Vid avbeställning 7 dagar eller senare fram till uppdragets dag faktureras till fullo det avtalade priset. Uteblir deltagare från uppdraget utan att reducering gjorts enligt ovan regler medför detta ej rätt till nedsättning av priset.

Samtliga priser är exkl moms.
Betaltvillkor: 15 dagar netto.

(2008-01-02)