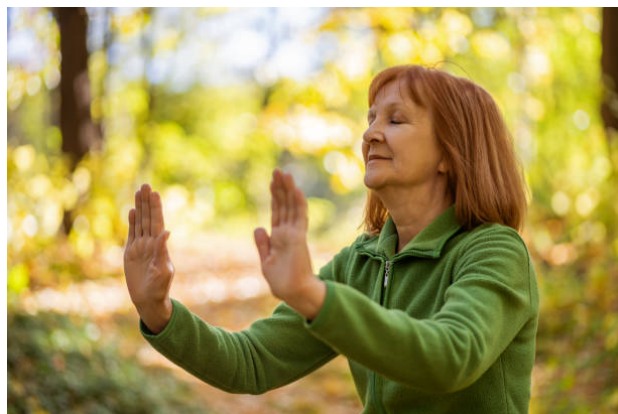




Forårs qi-gong/ stående yoga



Har du brug for at styrke din krop og din balance og samtidigt få mere ro i dit nervesystem?

Over fire gange mødes vi i Politiparken og bruger en time på at arbejde hele kroppen igennem. Vi får frisk luft og finder det indre smil.

Qi-gong er en blid, men effektiv bevægelsesform, du skal blot kunne stå/ gå på en græsplæne en times tid.

Påklædning: Gode sko, der tåler fugt og tøj du kan røre dig i.
Medbring evt. en vandflaske.

Dato: Onsdage d. 8., 15., 22., 29. maj 2024

OBS! Første gang, d. 8. maj, mødes vi kl. 10.20 i Lobbyen på Teglporten, så vi kan følges ad over til Politiparken, alternativt gå op i Stort Grupperum på første sal, hvis vejret er for råt

Tid: 10.30 – 11.30

Sted: Politiparken eller Stort Grupperum

Pris: 90 kr.

Aktivitetsmedarbejder: Hanne

(certificeret yogalærer, mindfulness instruktør og qi-gonglærer)

Tilmelding: Aktivitetscenterets kontor på 1. sal eller telefonisk henvendelse på 46 11 39 50

