

**VELKOMMEN TIL KURS I QIGONG OG MINDFULNESS PÅ
SURNADAL TRENINGS- OG VELVÆRESENTER
LØRDAG 8. OG SØNDAG 9. MARS**

Qigong er en treningsform der du arbeider med/ balanserer din egen livsenergi for å holde deg i form både fysisk og mentalt. Alle øvelser er rolige og kontrollerte. Bevegelsene skal være dynamiske og i takt med din egen pust. Treningen kan utføres sittende, liggende eller stående, og kurset er åpent for alle over 16 år. Kurset krever ingen forkunnskaper.

Mindfulness er oppmerksomhetstrening (oppmerksomt nærvær). Mindfulness øker din bevisste tilstedeværelse, den øker kontakten mellom kropp og sinn. Den gir deg mer ro og glede i hverdagen:-)

Disse øvelsene passer godt sammen med Qigongtrening.

Du kan velge mellom et 4 timers -eller 6 timers kurs.

4 timer: kl 16 - 18 lørdag + kl. 11 - 13 søndag

6 timer: kl. 16 - 19 lørdag + kl. 11 - 14 søndag

KURSAVGIFT:

Medlemmer STV: kr 650/1000

Ikke-medlemmer: kr 900/1200

5, og maks 12 deltakere. Servering av kaffe/te og litt «småsnacks» i pausene.

PÅMELDING til undertegnede innen fredag 7.03 kl.12.(Først til mølla-prinsippet)

Har du spørsmål angående kurset, eller lurer på om dette er noe for deg, så bare ta kontakt!

Ingeborg Eide Holten
Qigong- og Mindfulnessstrener



Tlf. 991 57 98 E-post: ieholten@online.no