

Qi Gong

Mænd og kvinder kom og vær med !!!

Vi har et hold for fortsættere og et for begyndere samt borgere med Parkinson og deres pårørende



- Tid:** Tirsdage kl. 09.00-10.15 (Fortsættere)
Tirsdage kl. 10.30-11.45
(Begyndere og borgere med Parkinson og deres pårørende)
- Opstart tirsdag d. 15. september.
- Sted:** Medborgerhuset, sal C, Bindslev Plads
- Instruktør:** Lis Engberg
- Pris:** 300 kr. for et forløb over min. 10 gange
- Tilmelding:** Idræt om Dagen, tlf. 20 28 10 99
- Medbring:** Kom i løst siddende tøj, tag varme sokker eller bløde sko med og medbring underlag, håndklæde og vandflaske.
- Formål:** Qi Gong og bevægelse har en positiv indflydelse på os alle og specielt også for borgere der er ramt med Parkinson. Den kan være med til at styrke koordination og balance samtidig med at får man et pusterum og oplever større livsglæde.

Forkæl dig selv ved at lære en række vitaliserende og afspændende øvelser, som er blide og styrkende for dit helbred og dit velvære. Øvelserne kan udføres stående eller siddende på en stol. Vi vil desuden arbejde med forskellige andre meditative øvelser, som vil åbne op for et flow af gode energi i din krop og som vil blive tilpasset dig og din pårørende.



IDRÆT OM DAGEN

Silkeborg Kommune