



Kinesisk avslappning

Publicerad: 12 juli 2001

Författare: Fredrik Norman

Torsdag kväll kl 18.00 är det samling på Kyrkberget för den som vill prova på Qigong för den låga summan av 30:-. Qigong är en över 5000 år gammal kinesisk avslappning och tränings metod. Qi betyder luft eller andedräkt, eller kroppens energi, gong betyder skicklighet. Träningen hjälper personer att bli smidigare och starkare men den främsta fördelen med qigong är att hela kroppens immunförsvar stärks. Kvällens pass håller på i ca 40 minuter och innehåller övningar för nybörjare. – Alla gör efter sin egen förmåga, kommenterar ledaren Annika Karlsson, just nu hoppas vi bara på att vädret ska bli bättre, enligt väderleksrapporten skulle det klarna upp framåt kvällen. Gör det inte det så måste vi ställa in om det kraftiga regnandet fortsätter.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/kinesisk-avslappning/>