

***Du som är anställd i Ystads Kommun
kan nu träna Qigong som friskvård.***

QIGONG

Välkommen och träna i Ingelstorp

Qigong är en flera tusen år gammal kinesisk tradition att träna kroppen till bättre grundhälsa. Träningsmetoderna är många inom qigong men målet är att låta kroppen återhämta sig från en stressig och arbetsam vardag!

Du som tränar lite qigong dagligen, stärker dina muskler, ökar blodcirkulationen och rörligheten i stela leder. Qigongträning är även ett bra komplement till annan aktiv träning, såsom spinning, styrketräning, löpning, bollsport med mera.

Vi har träning på torsdagar kl 18 på Österlenvägen 290 i Ingelstorp.

Besök gärna vår hemsida eller ring till oss för mer information om du vill veta mer om träningen och tider. Du kan också be din arbetsledare om ett informationsblad.

Qigong-träning ger:

- ökad livsenergi
- minskad stress
- förbättrat humör
- starkare kropp
- ökad rörlighet i axlar och rygg
- förbättrad inre styrka
- återhämtning efter en stressig arbetsdag



0708-752696 www.nicis.se