



TAI CHI QI GONG TERAPI

KLINIKK ISIS v/ Sylvia Tyholdt
www.qigongoterapi.no

KURS QI GONG OG TAI CHI 2020

Fra og med uke 34 til og med uke 51.

Mandag 17. august: Torød kirkestue/Borgheim

Menighetssenter. 17 gr. håper å kunne slå sammen Tai Chi I og II når vi igjen kan trene på Borgheim. Tai Chi nybeg kan da starte tidligere.

1500 - 1630 Medisinsk qigong, Biyunmetoden. Også nybegynnere

1645 - 1815 Qi gong og Tai Chi. Viderekommende II

1830 - 2000 Qi gong og Tai Chi. Viderekommende I

2010 - 2130 Qi gong og Tai Chi. Nybegynnere

Tirsdag fra 18. august: Fredtun, Tjøme

1130 - 1230 Medisinsk qigong.

1300 - 1400 Lær deg Tai Chi.

Tirsdag fra ?. august: Sem bo og service

1600 - 1715 Medisinsk qigong. Avventer dette kurset!



Onsdag 19. august: Furuhaug/Ra. 16 gr.

1645 - 1755 Medisinsk qigong eller Tai Chi nybeg.

1800 - 1930 Qi gong og Tai Chi. Viderekommende II

1935 - 2105 Qi gong. Også nybegynnere

Qi Gong og Tai Chi er viktige treningsformer innenfor kinesisk medisin.

De myke bevegelsene styrker kroppens og sinnets funksjoner

Gir styrke, økt sirkulasjon, balanse, ro og glede!

For info og påmelding kontakt: Sylvia Tyholdt,

Telf. 988 39 882 eller e-post: sylviatyholdt@gmail.com

www.qigongoterapi.no

