

# SOMMARTRÄNING

# QIGONG



Vecka 25 – 30 erbjuds Qigongträning utomhus i Kalmar. Träningen är öppen för alla och inga förkunskaper krävs. Passen är 60 min.

Ingen föranmälan behövs, KOM på de klasser du önskar!

**Måndagar:** Skälby Gård kl. 09:30

Samling 09:15 nere vid dammen på lekplatsen

Datum: 17/6 24/6 1/7 8/7 15/7 22/7

**Torsdagar:** Kalmarsundsparken kl. 19:00

Samling 18:45 på stora gräsmattan mot djurhagen

Datum: 20/6 27/6 4/7 11/7 18/7 25/7

**Lördagar:** Kalmarsundsparken kl. 10:00

Samling 09:45 på stora gräsmattan mot djurhagen

Datum: 22/6 29/6 6/7 13/7 20/7 27/7

## VAD ÄR QIGONG?

Kinesisk Qigong används främst i hälsoförbättrande syfte. Genom olika rörelser och ställningar förenas kroppen, sinnet och andningen, på så vis tränas hela personen.

Träningen består av långsamma, flytande rörelser och avslutas vanligen med en kort meditation. *Qigong kan utövas av alla människor* och rörelserna kan anpassas efter varje individs nivå.

## VARFÖR TRÄNA QIGONG?

Målet är att du ska få testa denna fantastiska träningsform och uppleva dess vitaliserande effekt på kroppen och även ditt inre välmående.

Qigong är ett utmärkt sätt för att komma i bättre form, bli smidigare och få bättre balans. En annan fördel är att man blir lugnare och blir mer kapabel att ta hand om det man möter i sin vardag.

## KLÄDSEL?

Vi tränar i lösa och bekväma kläder som tillåter rörelser. Du väljer själv om du vill träna barfota eller med skor (i sådant fall med tunn och platt sula).

## VÄDRET?

Vid **KRAFTIGT** regn kommer träningen att ställas in. Inställda pass meddelas på hemsidan och kommer ersättas med extra pass under v. 33 och 34 för att ni som löst sommarkort ska få möjlighet utnyttja dem fullt.

## PRIS?

Drop in 100kr      5-kort 350kr      10-kort 600kr      Sommarkort 900kr

Sommarkort innebär fri träning på alla pass i Kalmar, totalt erbjuds 18st.

Kortbetalning på plats!

## FRÅGOR?

[berletinwellness@gmail.com](mailto:berletinwellness@gmail.com)

[www.berletinwellness.se](http://www.berletinwellness.se)

**VÄLKOMMEN!** / Jennica Berletin

