

Kurs i Qigong och meditation i Varberg 25–27 juni

Vi träffas i mitt hem mitt i Varberg på Södergatan 2B under tre dagar.

Vi lär oss Tai Chi Qigong: tai chi-rörelser i ett qigongflöde som ökar energiflödet i kroppen och gör dig smidig, avslappnad och fokuserad.

Meditation lär vi oss från grunden och vidare till lite mer avancerad. Meditation skapar inre lugn, stabilitet och välmående.

Klä dig i sköna kläder som du kan röra dig fritt i.

Under dagarna så varvar vi qigong med meditation både på förmiddagen och eftermiddagen.

Lunch äter vi antingen på stan eller om ni har med er lunch att värma. Tanken är att vi ska få en skön promenad längs havet efter lunchen. Om vädret är riktigt utmanande så stannar vi kanske inomhus, men ta gärna med en jacka.

Datum: 25–27 juni 2025

Tid: 9–16

Pris 3.600 kr.