

Här övar vi

Medicinsk Yoga, QiGong och Tai-chi

för fysisk och mental träning

Medicinsk Yoga

Tisdagar kl. 16.00- 16.45

Onsdagar kl 8- 8.45

Vi arbetar både liggande och sittande.



Vill du läsa mera se

www.kiasfysioterapi.se och

<http://sv.mediayoga.com/>

Min QiGong

Måndagar kl 11.00-11-45

Onsdagar kl 16.00- 16.45,

Vi arbetar både sittande och stående.



Vill du läsa mera se

www.kiasfysioterapi.se och

<http://www.minqigong.n.nu/vad-ar-qigong>

Tai Chi Chuan

Korta Yangformen enligt

Dropsy

Vi arbetar stående.



Vill du läsa mera se

www.kiasfysioterapi.se

Ledare: Kia Thomsen, leg.sjukgymnast och instruktör. Lokal: B-salen på Vilanbadet i Skara. .

Klädsel: Mjuka kläder, varma sockor och filt/tröja . .

Kias Fysioterapi , kia@kiasfysioterapi.se, tel.0511-773130