Varmt välkommen till

QIGONG & YINYOGA

med Pia del Norte på Laxnegården

QIGONG ÄR MEDITATION I RÖRELSE!
Qi kan översättas till "livskraft", Gong till "att kultivera"
- och precis så känns det efter ett qigongpass.
Med flytande, lugna och närvarande rörelser får vi ny energi och cirkulationen i kroppen får en boost.
Du kan stå eller sitta på en stol, ingen tidigare erfarenhet behövs!

Efter en paus rullar vi ut yogamattorna, bolster och block och landar i den vilande kroppen.
YINYOGA ÄR EN LUGN OCH STILLSAM YOGAFORM med sina rötter i taoistisk yoga. Vi stannar i positionerna i flera minuter, slappnar av, odlar vår inre stillhet och ger oss själva extra omtanke. Här finns inget estetiskt ideal, vi har ett individanpassat förhållningssätt till positionerna.

NÄR? TISDAGAR med start den 6:e oktober 2026, 8 gg
Qigong 17:30-18:30
Yinyoga 18:45-20:00

VAR? Laxnegården

FÖR VEM? Öppen nivå - kom som du är!

KOSTNAD?
Qigong/Yinyoga - 1400 kr (8 klasser)
Qigong & Yinyoga - 2000 kr (16 klasser)
Drop in i mån av plats:
Qigong/Yinyoga200 kr
Qigong&Yinyoga – 350 kr

ANMÄLAN, MER INFO och FRÅGOR?
Först till kvarn! Hör av dig direkt till Pia på info@piadelnorte.com