

Yoga & Qigong

Spira Hälsocenter kommer under våren att arrangera Yoga & Qigong i Tåstarps Skola.

YOGA

Tid: Tisdagar kl. 17.00-18.30 med start v.13

Kurslängd: 8 ggr á 1,5 timme

Pris: 1500 kr

Instruktör: Janny Terfelt, *Yogini & BodyRiverYoga lärare*

För mer information och anmälan, kontakta:

Janny Terfelt

mobil: 0709-81 37 80

e-mail: jannyterfelt@gmail.com

QIGONG

Tid: Torsdagar kl. 17.00-18.30 med start v. 14

Kurslängd: 8 ggr á 1,5 timme

Pris: 1500 kr

Instruktör: Jessica Ljungdahl, *diplomerad Qigonginstruktör*

För mer information och anmälan, kontakta:

Jessica Ljungdahl

mobil: 070-310 72 11

e-mail: jessica@uniqueqi.se

Anmälan senast den 23 mars.

Minst 7 deltagare/kurs för att kurserna ska kunna starta.

Välkommen med din anmälan!

Spira är ett hälsocenter i det lilla formatet som fokuserar på både inre och yttre hälsa. Hos oss kan du njuta av flera olika behandlingar och träningsformer som Shiatsu, Qigong, Yoga, Massage och Meditation. Vi erbjuder dig en skön och avslappnande miljö där du kan finna lugn, djup, glädje och omtanke. Vi finns i centrala Ängelholm på N. Kyrkogatan 10 strax nedanför Stortorget mitt emot Ängelholms kyrka.

Norra Kyrkogatan 10, 262 32 Ängelholm, www.spirahalsa.se

