



BALANCE FOR KROP OG SJÆL

# PRØV TAI CHI, QI GONG OG YOGA

Få balance i krop og sjæl med tai chi, qi gong og yoga, som Esbjerg Firmaidræt tilbyder hver torsdag aften.

Vi starter med yoga til opvarmning. Derefter dyrker vi tai chi og qi gong for at få sindet og kroppen til at forenes. Afslutningsvis laver vi måtteøvelser og yoga for at få en fleksibel og smidig krop samt et roligt og positivt sind. Holdet er særligt velegnet for dig, der lider af stress eller mangler overskud, eller dig, der har problemer med nakke og skuldre.

## Tid

Torsdag kl. 19.00-20.30.

## Sted

EFI Festlokale ved EFI Hal 2, Sportsvej 21  
6705 Esbjerg Ø.

## Sæsonstart

Torsdag den 9. januar 2020.

## Sæson

9. januar – 19. marts 2020.

## Underviser

Shuang Zhao Winkel.

## Pris

Kr. 750,- for 10 gange

## Tilmelding og mere information

info@esbjerg-firmaidraet.dk eller tlf. 23 24 04 70.



Find os på Facebook:  
Søg på Esbjerg Firmaidræt

Læs mere på  
[www.esbjerg-firmaidraet.dk](http://www.esbjerg-firmaidraet.dk)



**ESBJERG  
FIRMAIDRÆT**