



Twin Dragons Academy of Internal Arts

Energy Body Yoga - Holistic Health - Spiral Energy Tai Chi

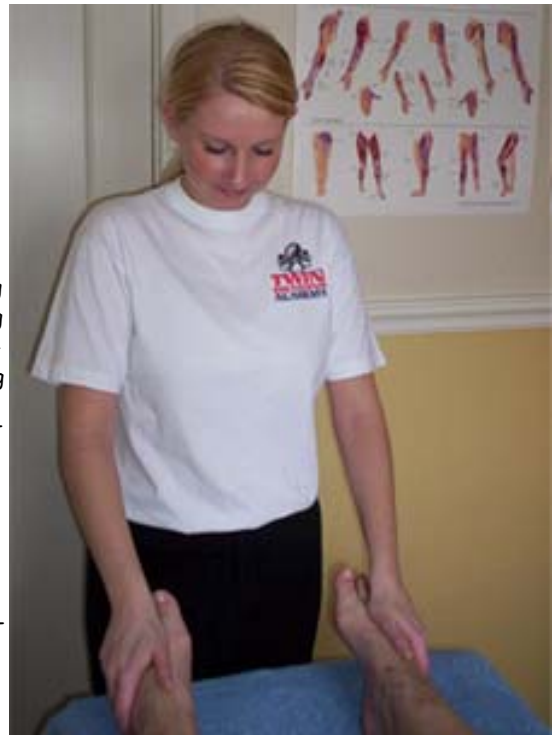


Akupunktur, Helse & Velvære

AKUPUNKTUR/Smertelindring/muskelplager m.m. **PSI** Vi tilbyr kun behandlingspakker (serie m/inntil 10 behandlinger) KR 6.900.-
PRAKTISK STRESSMESTRING - ANGST/FRYKT HÅNDTERING
BEVISSTGJØRING OM SELVET - ÅNDELIG OPPVÅKNING
INDRE FRED - Personlig/Gruppe veiledning

Med forbehold om
Prisendringer

KONSULTASJON
Helse/Trening
utarbeiding av program
KR 2000.-



Kurs & Trening

YOGA/CHI GONG - grunnkurs - gruppetrening
YOGA/CHI GONG - VIDEREGÅENDE
TDA - Medlemsavgift pr. semester - vår/høst
TAI CHI - grunnkurs

Nå kun som personlig trening
Nå kun som personlig trening
KR 3.800.-
Nå kun som personlig trening

TAI CHI - spyd form KR 9.500.-
NEI GONG - Øvelser for helse og utvikling av indre styrke KR 9.500.-
18 MEDICAL CHI GONG - Tradisjonelle helseøvelser KR 9.500.-
HELBREDENDE CHI GONG - Øvelser for å vibrere de indre organene KR 9.500.-
8 PALMS - For helse, Pusteøvelser/Chi Gong eller som Martial Art KR 7.500.-
INDRE STYRKE - Hvordan få kraften til å manifestere seg? KR 9.500.-

DIM MAK - grunnkurs 25 timer KR 18.000.-
Dim Mak er læren om Yin Dragen, den destruktive bruken av akupunktur punkter.
(Advanced Dim Mak/Marma Adi - Devil Hands - Counterflow - Vital Points)

PRAKTISK KONFLIKTHÅNDTERING

Sivilt helgekurs 16 timer KR 16.000.-
PRAKTISK KONFLIKTHÅNDTERING & AKUTT STRESSPSYKOLOGI
Tilrettelagt for offentlige etat/politi/militære KR 18.000.-
COMBAT FIGHTING - grunnkurs 25 timer KR 18.000.-
(Advanced CF - Mindset - Knife/gun - Hand to hand & Hand to Weapon)



VI TILBYR OGSÅ;
Privatundervisning og skreddersydde kurs etter ønske f.eks; Stress & Frykthåndtering, Meditasjon/Indre fred, Helse veiledning.
PRIVAT TIMER
45 min. KR 2000.-

T-SKJORTE - m/TDA logo KR 250.-
Selvhjelp CD'er
Subliminale KR 195.-
AlphaT/Theta/Delta KR 195.-
Meditasjon/Bedre søvn/Stress ned KR 195.-
Zone & Deep Meditation KR 260.-
Spesial laget CD, på bestilling - fra KR 480.-

Telefon; 9086 2930

<http://www.twindragonsacademy.com>





Twin Dragons Academy of Internal Arts

Energy Body Yoga - Holistic Health - Spiral Energy Tai Chi

Which Program Is Right For You?

24 Session Program (3x a week) Kr23.500.- (Kr 980.-per session)

This program is intended for people who are serious about achieving their fitness goals and wanted to be there yesterday. Three weekly sessions with your trainer will deliver the best results in the shortest amount of time... you'll also learn far more with this program and be more likely to maintain your fitness and nutrition program on your own afterwards.

Call 9086 2930 to Get Started Now

16 Session Program (2x a week) Kr16.800.- (Kr1.050.-per session) Two sessions a week with your personal trainer will not only get you started and up to speed faster, but you'll also see better results and sooner! **Call us Now to Get Started**

8 Session Program (1x a week) Kr8.960.- (Kr 1120.- per session) This program is for the "Do It Yourself" type and delivers what we like to call "Slow + Steady" progress. Because with this program you meet with your trainer just once per week it's a slow start and many people find it's not enough help for them and/or it's too slow of a start! **Call us Now to Get Started**

Minigroup, 8 sessions (1x a week) kr 16500.-

This program fits (2-3 friends) who wants a weekly session with their personal trainer.

IMPORTANT NOTE:

Due to the personalized nature of our Training programs and their extreme popularity, we may not even be able to work with you. So if you are serious about your fitness goals **call us right now at phone; 9086 2930** and find out if we can help you reach them...

Prices are subject to change without notice.

Velg det programmet som passer deg!

- **Pakke, 24 treninger** - 3 ganger i uka kr 23500.-

Dette programmet er bare for de som er seriøse når det gjelder å nå sine mål med treningen. Tre treninger i uken med din personlige trener vil gi deg bedre resultater på kort tid... og du vil lære mer med dette programmet, slik at du vil være bedre i stand til å opprettholde nivået ditt på egenhånd.

- **Pakke, 16 treninger** - 2 ganger i uka kr 16500.-

To sessions i uken med din personlige trener gjør at du kommer i gang og raskere ser resultater av treningen.

- **Pakke, 8 treninger** - 1 gang i uka kr 8900.-

Dette programmet er for deg som er "gjør det selv" typen og det gir hva vi kaller en "rolig & jevn" fremgang. Med dette programmet har du en trening i uken med din personlige trener, det er en rolig start som for mange går litt for tregt.

- **1 trening, 1 person** - 75 min. kr 2000.-

Dette er en trening med personlig trener, noe som for eksempel passer for tilreisende eller faste klienter som ønsker en ekstra trenings økt.

- **1 trening, minigruppe 2-3 personer** - 75 min. kr 2400.-

Dette er en trening for en minigruppe - med personlig trener, noe som for eksempel passer for tilreisende eller faste klienter som ønsker en ekstra trenings økt.

- **Pakke, 8 treninger - minigruppe** - 1 gang i uka kr 16500.-

Dette programmet er for en minigruppe (2-3 venner) som ønsker en ukentlig trening med sin personlige trener.

Prisene gjelder for 1 instruktør som instruerer deg på avtalt sted i Grenlandsområdet (f.eks. på arbeidsplassen din/hjemme hos deg el.) For Hand to Hand og Combat Fighting, må du først gjennomgå et grunnkurs, ta kontakt for fullstendige detaljer.

Med forbehold om prisendringer.