



Qigong ved havnen

Tirsdagene den 24. maj, den 14. juni, den 28. juni og den 5. juli kan man, i lighed med tidligere år, prøve qigong i form af arrangementet »*Gratis på græs – et qigong-tilbud til alle*«. Det foregår på trekantsgræsplænen ved Dragør Havn, hvor Færgevej og Strandlinien løber sammen.

Der trænes et blødt og enkelt qigong-sæt, der på kinesisk hedder »*ba duan jin*« – oversat til silkeøvelserne.

Forudgående kendskab er absolut unødvendig, da man bliver guidet.

Det er en god idé at huske en solhat, behageligt tøj efter vejret (vindbeskyttelse, hvis

det blæser), flade, behagelige sko samt vand.

Arrangementet starter kl. 10, og det varer cirka en time.

Qigong er ikke for særlige grupper – alle kan være med, alder, køn og andet er uden betydning. Der kan tages specielle hensyn, hvor det er påkrævet.

Gratis.

Mere info på: qigongsilke.dk