

NYHEDSBREV DQF NOVEMBER 2016

DQF er godt inde i efterårs sæsonen. Vi har haft fornøjelsen at kunne byde nye velkommen. Der er i skrivende stund en lille venteliste. Jeg anbefaler altid, at er man interesseret i at prøve Qi Gong i DQF, så skal man skynde sig at blive skrevet op. Dermed er man sikker på at blive budt ind, når der bliver en ledig plads. Sig det gerne videre.

Ud over Silken, som vi selvfølgelig holder fast i, er vi godt i gang med Formen. Master Sam Tams form er fantastisk. Flere kan allerede mærke, at der 'sker noget godt i kroppen'. Det føles godt. At komme længere og dybere i formen vil øge udbyttet, og ikke mindst glæden. Arbejdet med formen er vældigt givende, og som instruktør er det en stor glæde at opleve elevernes store engagement. Jeg ved at I lærer det. Vi er alle elever, nogle har blot trænet længere tid end andre. Vi har alle stået og oplevet frustration og følt at det er svært. Stille og roligt har vi tilegnet os mere og mere, og langsomt, men sikkert, har vi mærket, at der er en mening med 'dette her'. Glæden er stor, når oplevelser i kroppen viser sig, og qi mærkes og afspændtheden føles. Jeg synes, det er sjovt. Det er sjov og rar træning, synes jeg. Når det så oven i købet gør os kropsligt og mentalt godt, så er det hele bare endnu bedre. Bevægelserne vil lejre sig i kroppen, og derfra bygger vi videre. I kan godt glæde jer. Og når nye elever kommer til, kan de følge gruppen og flyde med.

Dejligt er det også, når vi i DQF samles til et hyggearrangement, og dét gør vi heldigvis snart. Jeg håber vi ses til juleafslutningen

Fredag den 16. december 2016

Alle i DQF har modtaget invitation fra arrangørerne. Det er så hyggeligt når vi mødes til dejlig mad med gode samtaler. Jeg glæder mig altid.

OBS!

Bemærk venligst, at du også fremover kan benytte swipp til 3034 0713. BankNordik er p.t. stadig med i ordningen. Således oplyst mig ved henvendelse til BankNordik. Derudover kan du stadig benytte MobilePay til 3034 0713, Netbank til Reg. nr. 6508 Konto 3060249422. Og endelig kan du betale kontant til vores kasserer Jens K.N.P. Elektronisk betaling foretrækkes. Betalingsvilkår gælder såvel tilmelding til arrangementer samt til den kommende sæson.



**International
Tai Chi dag 30. april**



Næste sæson: vinter 2017

Tilmelding til vintersæson 2017, som sker ved indbetaling, bedes foretaget senest 16. december 2016. - Husk at anføre dit navn. Jeg regner med, at du fortsætter på det hold du går på nu. Hvis du har brug for at skifte hold, bedes du kontakte mig.

Workshops er en mulighed. Hvis du er interesseret, så lad mig det vide. Skriv hvad du kunne tænke dig at fordybe dig i, og skriv også meget gerne dage og/eller perioder, der passer dig bedst. Eller stil selv med holdet. Så ser vi, om vi kan få enderne til at mødes. Personligt holder jeg af disse stunder til fordybelse. Jeg kan betro dig, at det er meget givende. Det tror jeg, at flere som har været på workshop hos mig vil kunne samtykke i.

Bemærk at vi i bestyrelsen har fordelt opgaverne således, at:

- Jens K.N. Petersen (jkn@mail.dk) tager sig af tilmeldinger og holder styr på holdfortegnelserne og pengene (swipp og mobilepay 30340713, eller til banken reg: 6508, konto 3060249422)
- Vibeke Møller (vibmr8@gmail.dk) holder styr på lokalerne og skriver ud til holdene om perioder og eventuelle aflysninger
- Kirsten Ehlers (kirsten.ehlers2791@gmail.com) står for arrangementer
- Jane Oksborg (oksborg@gmail.com) reviderer regnskabet
- M. Lisbeth Petersen (qi@mail.dk) underviser. Ring/skriv gerne

www.qigongsilke.dk er en levende side. Så tjek ind med jævne mellemrum. I forbindelse med opgradering til Windows 10 har jeg desværre mistet en del mail adresser til nyhedsbrevet. Kender du nogen der vil være med, må du meget gerne give mig besked. Og vær altid velkommen til at sende nyhedsbrevet videre. Nyhedsbreve kan tillige ses på siden www.qigongsilke.dk

Har du spørgsmål/er du i tvivl om noget, så kontakt Lisbeth qi@mail.dk / ring 2629 7151.

Kærlig hilsen
M. Lisbeth
Qi Gong- og Tai Chi instruktør

www.qigongsilke.dk
qi@mail.dk
2629 7151



Tai chi på badebroen

