

# NYHEDSBREV - qigongsilke.dk

April 2017

Foråret er godt i gang. I DQF - Dragør Qigong Forening - er vi ved at afrunde sæsonen. 28. april slutter vi af med den traditionelle afslutningsfrokost. Lækker mad og oceaner af hygge. Tidligere elever er naturligvis også velkomne. Ring/skriv til Jens for tilmelding: 3034 0713 (det haster!)



'Qi Gong - gratis på græs', tilbud til alle!

I løbet af sommeren plejer jeg at invitere til 'Qi Gong - gratis på græs', og det gør jeg også i år. Jeg er allerede blevet 'rykket' for datoer. De kommer her:

**13. juni, 20. juni, 27. juni samt 4. juli 2017**  
tirsdage kl. 10

Vi står på Trekantsgræsplænen hvor Færgevej og Strandlinien løber sammen. Det varer cirka en time. Man bøder bare op. Ingen tilmelding. Jeg foreslår behageligt tøj og fodtøj efter vejret. Husk vand. Overvej en cap, solbriller, tøj der holder vinden ude, helt som du synes. Jeg glæder mig altid til disse sommer fællestræningsdage. Ingen forkundskaber kræves. Vi træner derfra hvor vi er. Jeg guider. Vi plejer at være mellem 25 og 45, og der er plads til mange flere. Alle kan deltage. Kom og vær med, og få dit energiniveau tanket op. *Og kære mænd, invitationen er også til jer.*

**p.s.**

Vi plejer at spise frokost sammen efter sidste gang (4. juli), så husk madpakke, hvis du har lyst til at være med. Det er så hyggeligt at sidde og snakke lidt sammen bagefter.

Kærlig hilsen

Monika Lisbeth P.

Qi Gong-, Tai Chi instruktør

meditation & mindfulness

[www.qigongsilke.dk](http://www.qigongsilke.dk)

[qi@mail.dk](mailto:qi@mail.dk)

Tlf. 2629 7151



Tai chi på badebroen

