

# NYHEDSBREV - qigongsilke.dk

*Qí Gong - for et liv i balance*

December 2017

Nu var I jo så heldige at modtage november måneds nyhedsbrev allerede i oktober, så lad os følge den op. Således får I hermed nyhedsbrev december 2017 allerede i november. Julemåneden er jo i forvejen flot garneret med overraskelser, så hvorfor ikke brede hyggen lidt ud.

Lad mig indledningsvis foreslå, at du klikker ind på [www.qigongsilke.dk](http://www.qigongsilke.dk) - du har sikkert været der tidligere, og hvis ikke, så er det da på tide. På siden får du gode informationer. Det er bare at gå i gang med at lade sig inspirere. Tag hvad du kan bruge. Der er sikkert lidt nyt at tænke over. Måske giver det anledning til spørgsmål, så fyr dem af. Det er en levende side, hvorfor det kan være en god idé at kikke forbi nu og da. Bloggen er ligeledes et kik værd, synes jeg. Del gerne.

Husk også, at du på siden kan finde links, du kan have glæde af. Derudover er der film, som du kan hygge dig med. Måske har du lyst til at træne Silkeøvelserne hjemme, men mangler lige det sidste puf til at komme i gang. Det kunne være, at filmen på siden lige er det puf, du har brug for.

Five Elements Qigong workshoppen for nylig gav anledning til at dykke ned og fordybe os i det lille, meget dejlige set, hvor vi kommer hele vejen rundt. Hvis du har lyst til at se/gense settet, så klik ind på [www.qigongsilke.dk](http://www.qigongsilke.dk) og find øvelserne vist under Link og Film / Filmlink. Hvis du ikke var så heldig at få plads på workshoppen, kunne det også give anledning til at se den lille film. Måske skal du med næste gang workshoppen kommer op. Jeg modtog mange dejlige tilbagemeldinger.



Det er tanken, at afholdte workshops følges op efter passende tid, til afklaring af de spørgsmål der må have trængt sig på i selvtræningsforløbet efter workshoppen. Her bliver der plads til at dyrke detaljen. Vi kommer endnu dybere. Opfølgingsworkshop til blive tilbudt tidligere deltagere og varighed vil være cirka 1 time. Mange kan godt lide dette set. Jeg holder også selv meget af det. På siden er der også andre film. Vær velkommen ombord. Blandt andre film finder du bl.a. min meditationslærer Viggo Vikkelsø, der fortæller lidt om meditation. En rigtig hyggelig og god film.



Mine film kan ses via Youtube. Søg på Monika Lisbeth Petersen.

Link til min blog: <http://qigongsilke.blogspot.dk/> (klik på link, eller kopier og indsæt i din browser).

Seneste indlæg på bloggen er af 26. november 2017 og interessant og må godt deles! Vi bliver simpelthen nødt til at få vores folkevalgte til at forstå, at Qi Gong er helseøvelser på højt plan. Sverige kan! Danmark er forfærdelig langt bagud! ØV! Det er synd for rigtigt mange mennesker. 'Medicin' uden bivirkninger!

Du finder også informationer og invitationer mmm via FaceBook. Søg på Qigong Silke. Hvis du er på FaceBook og deltager i DQF - Dragør Qigongforening, så send mig en venneanmodning, hvis vi ikke allerede er venner, og anmod om at komme med i gruppen DQF. Du kan ikke finde gruppen før du er tilmeldt. Det er en hemmelig gruppe. Ren it-teknik at det hedder hemmelig. Det betyder, at kun medlemmer af gruppen kan se opslag og skrive, og kun medlemmer af gruppen kan se gruppens eksistens. Hvis du ikke er med i DQF, men måske har været med på græs, eller er tidligere deltager i DQF eller på anden måde del af netværket, så kan du blive tilmeldt gruppen Silken Gruppen. Også en hemmelig gruppe. Giv mig besked, hvis du vil være med. Tanken med disse grupper er, at vi kan skrive til hinanden lidt mere privat. Måske er der nogle, der synes, det kunne være hyggeligt at mødes og træne sammen. Måske udendørs i dejlige Dragør. Måske a'la 'om en time/kl. i dag mødes vi ....' Det er super skønt at mødes omkring den samme passion. Disse dejlige øvelser, udført sammen, udenfor i gode energier, er godt. Godt for krop og sind. Godt for sundheden. Det er da skønt. Måske sidder man derhjemme og hænger lidt, og så åbnes FaceBook, og dér åbenbarer sig en invitation til fælles træning. Så er det da bare om at komme ud af døren, smilet er allerede tydeligt.

I Dragør er vi velsignet med et fantastisk aktivitetshus for alle pensionister og efterlønnere. Hvis du ikke allerede er bruger i huset, så giv det en chance. Du skal være bosiddende i Dragør og være pensionist eller efterløkker for at deltage. Det er et skønt fristed. De 'voksnes' fritter. Der er vel cirka 70 aktiviteter. Alle er ledet af frivillige. En gang startede jeg et Qi Gong hold i huset. Siden overtog Anne Matz opgaven som aktivitetsleder af holdet. Anne Matz træner også i DQF - Dragør Qigongforening, og jeg støtter op om Anne og holdet. Det er en stor glæde, at holdet fortsætter ved Annes ledelse. Jeg ved at holdet trives og nyder træningen og hinandens selskab. Det er populært. Ventelisten er lang. Lad dig inspirere. Måske har du baggrund for at starte endnu et hold i Aktivitetshuset. Jeg støtter gerne op. Har du lyst til at være 'holdkaptajn' på et Qi Gong hold i Aktivitetshuset, så lad mig det vide. Glæden er lønnen. Jeg vil godt bidrage ved opstarten og løbende støtte op. Vi finder ud af det. Du skal blot have trænet Silken i nogen tid, samt lyst til at være leder på aktiviteten, hvor holdet træner støttende sammen. Er du ikke bosiddende i Dragør Kommune, men har lyst til opgaven: kontakt mig. Den som måtte påtage sig opgaven får så meget tilbage. Når man er den, der lærer videre, bliver man selv mere skarp. Sanserne skærpes. Formidlingen bidrager begge veje. Spørgsmål og udfordringer løfter os. Jeg støtter op. Giv det gerne en chance. Jeg kan betro dig, at da jeg startede i sin tid, var det med en følelse af 'vil gerne, kan jeg?'. I dag ville jeg sige om opgaven som aktivitetsleder i Qi Gong i Aktivitetshuset, at vil du, så kan du. Resten er udvikling. Man behøver ikke være verdensmester. Man behøver at have lyst.



I aktivitetshuset er jeg aktivitetsleder af Mindfulnessholdet. Fra januar 2018 har vi fået et større lokale, hvorved ventelisten kan bydes ind. Det er glædeligt. Vi er stille samme i en lille time. Vi nyder nuet med forskellige små, bløde, lettere øvelser. Mest siddende. Og vi mediterer. Vi har en lille, stille dejlig stund sammen en gang om ugen, onsdage kl. 15-16. Hvis det er noget for dig, så kontakt informationen i huset eller tilmeld dig via hjemmesiden [www.wiedergaarden.dk](http://www.wiedergaarden.dk)

Denne sæson i Qigongforeningen slutter 15. december 2017. Næste sæson begynder 3. januar 2018. Alle nuværende deltagere er automatisk tilmeldt næste sæson. Indbetaling venligst inden 15. december 2017. Vær sød at fortælle mig, dersom du har andre planer. Nye samt tidligere deltagere bedes skrive til mig inden indbetaling. Man kommer ind så snart der er plads på holdene. P.t. er der venteliste. Men det er vigtigt at blive skrevet på ventelisten, hvis du ønsker at være med. Dermed får du straks besked, når der bliver plads. Man kan godt komme ind midt i sæsonen.

Ønsker til workshops er velkomne. Jeg tænker også, at bl.a. en opfølgning af Silkeøvelserne kunne være en mulighed for alle de som hjemmetræner. Justeringer og tilretninger øger udbyttet. Der er mange der hjemmetræner, og jeg har ikke alle mail adresserne, så del meget gerne. Fortæl gerne videre. Det er godt at være tilmeldt nyhedsbrevet, hvorved også invitationer til workshops mv. kommer direkte ind i postkassen. Tidligere nyhedsbreve kan ses på hjemmesiden.

Vær velkommen til at dele nyhedsbrevet.

Med ønsket om en glædelig jul og et lykkebringende nytår!

Kærlig hilsen  
Lisbeth  
Qi Gong-, Tai Chi instruktør  
meditation & mindfulness



Tai chi på badebroen

