

NYHEDSBREV - qigongsilke.dk

Qi Gong - for et liv i balance

Maj 2018

Qigong nyt fra Dragør.

Nu skal vi snart på græs. Sommeren er over os. Det er således tid til at invitere til den årligt tilbagevendende begivenhed **Qigong gratis på græs, et åbent tilbud til alle**, hvor jeg vil guide dig gennem Qigong settet Ba Duan Jin, oversat til Silkeøvelserne. Egentlig oversættes til Den otte-delte brokade. Der er rigtigt mange forskellige udgaver af Ba Duan Jin, og vores adskiller sig yderligere, hvorfor det giver god mening at lave en fri oversættelse til Silkeøvelserne. Man kan tænke på det således, at vi bliver bløde og stærke som silke.

Settet arbejder så at sige hele vejen rundt. Der er Qigongøvelser der arbejder på at opløse blokeringer i vores energibaner, som viser sig som en lidelse, og der er øvelser der arbejder mere generelt. Ba Duan Jin er stamfader til kinesisk helse og designet til at åbne meridianerne, strække ligaments og muskler, massere indre organer og afbalancere nervesystemet.

Alle kan være med. Det er stående øvelser, men man kan sidde. Tag en stol med hvis du har brug for at sidde.

Qigong tilbuddet gratis på græs finder sted på Trekantsgræsplænen (ca. ud for Strandlinien 39, 'Hjerterblomst') følgende tirsdage

12. juni, 19. juni, 26. juni samt 3. juli 2018 - kl. 10

Behageligt tøj efter vejret samt flade sko anbefales. Medbring tøj der beskytter for vinden, hvis det blæser samt måske en cap. HUSK VAND. - Det varer ca. 1 time.

Tag din ven/veninde med, Det plejer at være hyggeligt. Den sidste gang hver sommer, som jo bliver 3. juli i år, spiser vi vores madpakke sammen, de som har lyst. Vi benytter borde-bænke ved den nye lystbådehavn. [Lad mig foreslå at du allerede nu skriver datoerne ind i din kalender.](#)

DQF - Dragør Qigong Forening har et par ledige pladser onsdage kl. 16:15 -17:45, hvor vi træner Ba Duan Jin med mere, samt hører om den bagved liggende filosofi. For nye kan Qigong på græs blive en prøve på om dette måske kunne være noget, man har lyst til at arbejde mere med. Derudover er det altid muligt at få en prøvetime på holdet, når der er plads, efter forudgående henvendelse til mig.

Vær velkommen til at dele nyhedsbrevet.

Kærlig hilsen

Monika Lisbeth P.

Qi Gong-, Tai Chi instruktør
meditation & mindfulness



Tai chi på badebroen

