



Åben invitation

Qigong Workshop

Lørdag 28. september 2019 kl. 12:15 - 14:45
Hollænderhallen, Halvejen, Dragør, Dansesalen
Kr. 290,-. Mobilepay 2629 7151

På Workshopen vil Ba Duan Jin, som medicinsk Qigong blive gennemgået. Vi lægger ud med fællestræning. Derefter opdeles i hold således, at der trænes forskelligt i forhold til begynder og øvede. Workshopen vil blive tilpasset deltagerne.

Andre øvelser vil indgå, herunder Daoyin.

Workshopen er for alle. Vi står mest op. Efter workshopen vil alle have noget med hjem, man umiddelbart kan bruge.

Ba Duan Jin i den udgave, jeg underviser den i, har vist sig at være gavnlige for rigtig mange mennesker. Tilbagemeldingerne er mange, et af de gennemgående er, 'at jeg bliver så glad'. Vi oversætter dette set til Silkeøvelser, vi bliver bløde og stærke som silke. Det gode er, bl.a., at der ofte mærkes 'noget godt' allerede efter en kort træningsperiode, som mange udtaler. Andre må have lidt mere tålmodighed. Settet begynder at gavne dig fra du begynder, og fortsætter du træningen øges udbyttet. Til støtte for din efterfølgende selvtræning kan du finde øvelserne vist på qigongsilke.dk.

Øvelserne kan, helt eller delvist, implementeres i anden træning, hvorfor der også er noget at tage med hjem for den, som i forvejen underviser i kropsøvelser. Qigong er indre øvelser. Vejtrækning indgår.

Qigong er en væsentlig del af Traditionel Kinesisk Medicin. Ønsket er at opløse eller forhindre blokeringer i vores energibaner, da blokeringer kan gøre os syge. Qigong øvelser er på samme tid healende og forebyggende. Qigong er helse-øvelser, og således meget mere end blot gymnastik og bevægelser.

Alle øvelser i Qigong implementeres bedre og bedre, dybere og dybere, ved vedvarende træning og opmærksomhed. Man kan altid komme dybere. Såvel i forståelse som i øvelserne til gavn og glæde kropsligt og mentalt.

Behageligt tøj og flade indendørs sko anbefales. Der vil blive serveret lidt snack.

Tilmelding:

Mail til: mail@monika.one samt indbetaling via mobilepay til 2629 7151

Bindende tilmelding ved indbetaling, senest 14. september 2019.

Workshopen gennemføres ved mindst 6 betalende.

Kærlig hilsen
Monika