



Invitation

Five Element Qi Gong

Mandag 20. november 2017 kl. 15 - 18

Wiedergaarden 2, Dragør, Gymnastiksalen

Kr. 285,-. Mobilepay til 30340713

Workshop hvor vi lærer Five element Qi Gong. Vi arbejder grundigt med øvelserne, samt hører lidt om den bagved liggende teori.

Fem element teorien eller de fem forvandlinger er hovedfilosofien bag Traditionel Kinesisk Medicin (TKM). Livet er kendetegnet ved en konstant glidende bevægelse, i flow, en forvandling mellem forskellige faser. Vekselvirkning mellem de forskellige energier er grundlaget for en harmonisk vækst. Sundhed baserer sig på et liv i balance, hvor krop og sind er afspændt, og hvor vores vitale energi (qi) kan flyde uhindret i flow, i balance.

Five element Qi Gong er et lille dejligt set, bestående af fem øvelser. Disse øvelser kan udføres enkeltvis eller i flow. Five element Qi Gong udføres i flow for at komme 'hele vejen rundt'. Eller man kan vælge at arbejde mere med en eller flere af øvelserne, med henblik på at opløse blokeringer, som måtte have sat sig med ubalance til følge. Du vil høre lidt om hvilke følelser, der knytter sig til indre organer, samt høre om, hvordan blokeringer i de indre organer kan vise sig som sygdom (altså ubalancer). Med kendskab til årsager, der kan skabe blokeringer, kan du lære at blive mere opmærksomt lyttende til kroppen, således at du lettere selv kan tage aktivt del i helingen med henblik på at få det bedre.

Tilmelding:

Mail til: mail@monika.one samt indbetale via mobilepay til 30340713.

Bindende tilmelding ved indbetaling.

Workshoppen gennemføres ved mindst 6 betalende.

Mobilepay 30340713