



Kære allesammen!

Det er blevet tid til Qigong nyt. Mere herom lidt nede i brevet, fordi

først vil jeg fortælle, at jeg har oprettet en NYHEDSBREV service fra monika.one.

Nyhedsbreve fra monika.one vil primært handle om bogudgivelser, nye initiativer til bøger jeg vil skrive eller som jeg allerede er i gang med at skrive og platforme, samt generelt det jeg går og pusler med, som gerne skulle ende med at udkomme.

Derfor vil jeg anbefale dig at tilmelde dig servicen, hvis mine formidlings-tilbud har din interesse. Det kan du gøre via forsiden på [www.monika.one](http://www.monika.one) nederst i højre hjørne, eller ved at følge dette [LINK](mailto:nyhedsbrev@monika.one) (nyhedsbrev@monika.one)

Fremadrettet vil nyhedsbreve, som du modtager via denne din nuværende tilmelding til qigongsilke.dk primært handle om Qigong & Tai Chi relateret indhold.

Men når det så er sagt, så vil overlapning kunne forekomme, fordi det jeg formidler hører sammen. Opdelingen vil dog medføre, at man ikke behøver at sidde og læse en masse, som man måske ikke har interesse i. Det hele bliver lidt mere tilgængeligt for alle. Derudover kan jeg måske finde på at blive lidt mere nørdet i indhold, da modtagererne forventes at dele interessen.

Det bliver måske også mere oplagt for nyhedsbrev-modtagere fra begge portaler at videresende til dem man kender, som kunne have glæde af brevets indhold. Vær i al fald fri til at dele.

For lige at runde denne del af nyhedsbrevet af viser jeg de to foreløbige udgivelser:

Link til inspiration og øvelser lige til at følge:  
<https://qigongsilke.dk/filmlink-1/>

Følg os på FaceBook grupperne:

Dragør Qigong & Tai Chi, samt Forfatter Monika L. Petersens bogudgivelser





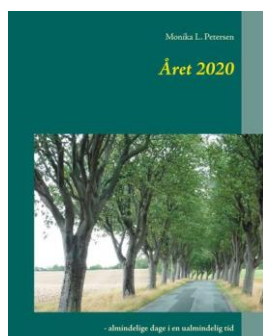
*Frø til spiring - for bedre balance i livet, ISBN 9788797219102*



En anderledes selvhjælpsbog med hverdagsbeskrivelser lige til at spejle sig i, forslag til handling for forvandling, samt lidt om helsekabende kinesisk bevægeleskunst kaldet Qigong, og om meditation.

Om arbejdet med at give slip, og at skabe mulighed for et afbalanceret flow i den indre vitale energi.

*Året 2020 - almindelige dage i en ualmindelig tid, ISBN 9788743029472 (fysisk bog og som e-bog)*



En beretning i ord og billeder om at bevare viljen og evnen til det gode liv også i vanskelige tider.

En glad bog i en svær tid. Især i svære tider hjælper det at rette fokus mod det, der bringer glæde.

En bog der deler oplevelser og eventyr og ønsker at inspirere, samt formidler enkle tiltag til selvforkælelse, af en forfatter der mener, at det går som det skal.

Carpe diem.

## Qigong / Tai Chi

Vi er i gang på græs. Alle modtagere af nyhedsbrev samt medlemmer af FaceBook gruppen *Dragør Qigong & Tai Chi* og alle andre i netværket har fået invitationerne. Vi var rigtigt mange i de fire tilbud i marts. Tilbud i april dækker 6 samlinger, 3 tirsdage og 3 lørdage. Her er der stadig god plads. Vi må være 50 i organiseret regi. Det er vigtigt med tilmelding (og evt. afbud), så jeg ved præcis hvem der er med - i disse tider! Men inviter gerne ind, hvis du kender nogle, der vil være med, **blot de husker at tilmelde sig direkte til [qigong@monika.one](mailto:qigong@monika.one)** og i øvrigt læser invitationen. Mange tak.

Link til inspiration og øvelser lige til at følge:  
<https://qigongsilke.dk/filmlink-1/>

Følg os på FaceBook grupperne:  
Dragør Qigong & Tai Chi, samt Forfatter Monika L. Petersens bogudgivelser





Marts og april kan være både kolde og våde, og ikke mindst blæsende. Men vi har været heldige. Vi har haft dejligt vejr alle gange, blot man husker passende påklædning, og her anbefaler jeg altid windbreaker til blæsende dage (året rundt). Vi skal undgå at få vind ind i kroppen.

Tilmeldingerne viser interessen, og er den der, kommer der flere tilbud. Især 24. april synes jeg er vigtig, fordi det er *International Qigong & Tai Chi dag*, hvilket vil sige, at hele verden træner samtidig. Det er godt! Det er god energi!

Men al træning er selvfølgelig godt. Daglig træning gør en stor forskel, og selv 10-20 minutter daglig træning kan mange mærke. Og det virker!

Er du et sted i Nordjylland lørdag 3. juli 2021 har du måske lyst til at være med, når Thisted kommune afholder sundhedsdag i HURUP, hvor jeg guider Qigongøvelser. Der er meget andet på programmet, det skal nok blive en dejlig dag.

På mine portaler er der inspiration at hente, inklusive film, herunder i Facebook-gruppen "Dragør Qigong & Tai Chi", som du kan søge medlemskab af, hvorefter jeg fluks lukker dig ind. Øvelser samt den bagvedliggende filosofi får plads, og gruppen er åben for medlemmers kommentarer, invitation til samlinger, spørgsmål og andet. Vær velkommen. Brug det. Nogle gange viser det sig, at der bor én 'lidt nede af vejen' med samme interesse. Hvorfor så ikke mødes?

Derudover vil jeg anbefale en lille daglig stund alene med dig selv i stilhed uden forstyrrelser. Giv slip! Lad det komme som vil komme! Lig eller sid, som du synes. Ofte er 'sid' bedst, så du udgår at falde i søvn. Falder du i søvn, så fortæller det dig, at du har brug for søvn. Min mester, Viggo Vikkelsø, og jeg, og en hel masse andre, mediterer sammen hver for sig hver aften kl. 21:00, og du er inviteret ☺

Kærlig hilsen,

Monika

Link til inspiration og øvelser lige til at følge:  
<https://qigongsilke.dk/filmlink-1/>

Følg os på FaceBook grupperne:

Dragør Qigong & Tai Chi, samt Forfatter Monika L. Petersens bogudgivelser

