



I dette nyhedsbrev skriver jeg om nye muligheder for fælles Qigong i Dragør, kommende tilbud, henvisning til videoer og blog samt om muligheden for at vinde en bog. VELKOMMEN!

Da jeg i sin tid begyndte til Qigong blev jeg hurtigt klar over, at her var noget godt. Det var svært at definere, men jeg ville have mere. I starten havde jeg vanskeligt ved at følge med, men jeg lavede blot øvelserne bedst muligt, og løbende kunne jeg stadig mere. Øvelserne gør arbejdet. Den gang kendte jeg ikke til, hvordan 'det hele hænger sammen'.

Det stod mig hurtigt klart, at dette system skal videre ud. Visionen er at det skal ind i alle Sundhedshusene som gratis tilbud. Qigong er kommet ind mange steder, men der er stadig lang vej at gå. Qigong bør også være et tilbud, som læger kan ordinere. Jeg holder fokus på målet og ser for mig, at det sker en dag. UNDERVISER – NOGET FOR DIG?

☺ Jeg vender tilbage ☺

I Dragør kan mange mennesker træne Qigong i fællesskab. Dragør Aktivitetshus har netop fået 2 nye hold og tilbyder nu Qigong på tre hold (adgangskrav til Huset jf.

www.wiedergaarden.dk):

Mandage kl. 08:45 – 09:45

Tirsdage kl. 12:30 – 14:00

Torsdag kl. 11:00 – 12:00

Tilmelding i Informationen.

På alle hold trænes Ba Buan Jin, Silkeøvelserne. Andre øvelser kan indgå.

Interessen er stor. Alle hold er fuld booket. Men tøv endelig ikke med at tilmelde dig ventelisten. Nye hold opstår efter behov, og når der er aktivitetsledere til det. Der stilles DVD med øvelserne til rådighed, hvis det ønskes. Jeg støtter op om holdene, hvis det ønskes. Skulle du have lyst til at være aktivitetsleder på et nyt Qigong hold i Huset, så tøv endelig ikke med at kontakte Husets leder Hanne Berthelsen, også hvis du foretrækker at være to om at dele aktivitetslederopgaven.

Derudover er der Dragør Qigong Forenings hold fredage kl. 10:15 – 11:45 i Hollænderhallen.

Det er mig en stor glæde, at Dragør går foran.

Link til inspiration og øvelser lige til at følge:

<https://qigongsilke.dk/filmlink-1/>

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





Igennem mange år er vi hver sommer gået på græs. Men tiden bød ind til, at vi også stod der i vintertiden trods kulde og blæst. Så snart jeg er klar med nye datoer hører I fra mig.

På FaceBook grupperne, som jeg nævner nederst, kommer der løbende opslag, og du er velkommen. Derudover har jeg en [BLOG](#), hvor jeg angriber forskellige emner, som trænger til et par ord fra min hånd. Der er i skrivende stund 171 indlæg. Emnerne er meget forskellige.

Jeg er med på KROP-SIND-ÅND messen i Aalborg med foredraget "Vi kan ikke gøre mere for dig" på baggrund af bogen af samme navn. Men jeg blev jo rask! Det handler om energi. *Giv ikke op! Giv slip!* Det er fredag, **den 4. marts 2022** kl. 12:00 (45 min). Lørdag den **5. marts 2022** kl. 12:00 samme sted er jeg på med "Qigong i ord og bevægelser" (1 time 45 min), hvor jeg fortæller, og vi laver øvelser sammen. Øvelser hvor alle kan være med. Begge tilbud er gratis, når der er betalt entré til messen. Har man tilmeldt sig messens nyhedsbrev (daninfo.dk) er der rabat. Find deres hjemmeside eller find dem på FaceBook, evt. via min side *Monika L. Petersen*. Det handler om energi. *Giv ikke op! Giv slip!*

Den 30. marts 2022 kl. 14:00 – 16:00 holder jeg foredrag i Wiedergården: "Energis betydning i forhold til sygdom". *Giv ikke op! Giv slip!* Det handler om energi! Tilmelding i Informationen. Foredraget henvender sig til alle aldersgrupper.

Som I har bemærket handler mine tilbud om energi. Når vi ved hvordan det-der-energi-noget virker, så kan vi bedre styre udenom sygdom og bedre få opløst de blokeringer, der har medført sygdom. Vi kan gøre – hvis vi orker. Men først må vi blive opmærksom.

Frem til 8. marts 2022 kan du tilmelde dig lodtrækningen om mine bøger via min FaceBook profil *Monika L. Petersen*. På siden finder du også intro videoen.

Mine hjemmesider har en masse mere til dig.

i kærlighed,
Monika



*Smil mere
Tænk mindre
Vær nærværende
Giv mere
Forvent mindre*

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

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

