

NYHEDSBREV - qigongsilke.dk - monika.one

Qí Gong - for et liv i balance

Juli 2019

Dette nyhedsbrev skal primært handle om mit tilbagevendende tilbud om at mødes til Qigong træning udendørs i dejlige Dragør.

"QIGONG - GRATIS PÅ GRÆS, ET ÅBENT TILBUD TIL ALLE"

Nu er det blevet tid til at gå på græs. Et tilbud der henvender sig til alle. Vi træner nemlig derfra, hvor vi hver især er, så om du er nybegynder eller har trænet i mange år, så træner vi side om side. Egen udvikling er vort fokus. Vi så at sige smelter sammen med øvelserne.



Træningsformen baserer sig på filosofien fra Traditionel Kinesisk Medicin (TKM). Indre øvelser, hvor åndedrættet spiller en væsentlig faktor. Stille bevægelser i opmærksomhed, og således meditation i bevægelse. Mange har været med i mange år. Man nyder at træne disse stille og dybe øvelser sammen med de andre i Dragørs dejlige natur på plænen ved træer og tæt ved havet. Øvelserne der trænes baserer sig på Ba Duan Jin, men i en særlig udgave, som kun få underviser i. Det har vist sig, at rigtigt mange mennesker har stor glæde og udbytte af settet, som i øvrigt består af 8 øvelser bundet sammen af et mellemstykke. Hvor nogle øvelser og sets arbejder mere målrettet på en bestemt lidelse, arbejder dette Qigongset hele vejen rundt. Et medicinsk Qigongset, hvor sigtet er større helse mentalt såvel som fysisk.

Men prøv selv, om det kunne være noget for dig.

Mød op på Trekantsgræs-plænen hvor Strandlinien og Færgevej løber sammen følgende

tirsdage kl. 10: 30. juli, 6. august og 13. august

Det varer cirka 1 time. 13. august rundes af med frokost på bænke ved den nye lystbådehavn, så husk madpakke. Behageligt tøj og flade sko er bedst. Husk vand, Qigong er udrensende!

For yderligere henvendelse kontakt Monika L. Petersen, mail@monika.one eller 26297151.



For mange modtagere af dette nyhedsbrev, er der ikke meget nyt udover datoerne. Andre får nyhedsbrevet for første gang, derfor beskrivelsen.

Fremadrettet vil der blive inviteret til workshops, men det må vi glæde os til, for det er ikke sommertilbud. Vi skal hen i efteråret før første indbydelse udsendes. Der forventes at komme tilbud om vores Ba Duan Jin såvel som i andre sets og med specifikke fokusområder. Mere om det senere, så er der noget at glæde sig til. Du er også velkommen til at sende forslag og ønsker til mig, så ser jeg på det. Som det vil være de fleste bekendt, så er jeg stoppet med fast ugeundervisning på hold. Som støtte til hjemmetræning henvises til min hjemmeside, hvor settet i vises kort <http://qigongsilke.dk/filmlink-1.html>. Du kan også finde det på YouTube https://www.youtube.com/results?search_query=qigongsilke. Når jeg får tid får jeg lavet en opdatering af videoen. Men først skal sommeren nydes ude i det fri med alle de dertil hørende dejlige gøremål.

Jeg håber vi ses på plænen. Jeg glæder mig.

Bemærk i øvrigt, at jeg er begyndt at benytte mit første navn som kaldenavn.

Vær velkommen til at dele nyhedsbrevet.

Kærlig hilsen
Monika L. Petersen
Qi Gong-, Tai Chi instruktør
meditation & mindfulness



Tai chi på badebroen

