



VELKOMMEN til Qigong nyhedsbrev maj 2022!

“Qigong gratis på græs” er allerede godt i gang. 3 dejlige tirsdage i maj ved havnen på Qigongplænen (kendt af andre som Trekantsplænen) har vi nyder Silkeøvelserne og andre dejlige Qigong øvelser sammen. Vi får besøg fra blandt andet Ringsted, Brønshøj, Vallensbæk, Sydvest, Sundby og Tårnby. Alle er så hjerteligt velkomne i vores dejlige by, og selvfølgelig også til Qigong på plænen. Kom fra nær og fjern, alene eller tag vennerne med og få en dag ud af det. Her er meget at se og nyde. 3. gang i denne omgang er 24. maj.

Igennem årene har vi stået på græs alt imellem ganske få mennesker til rigtig mange, og det hele er glædeligt. Tilbuddet har udviklet sig fra 4-6 gange i rap juni/juli til flere gange over flere måneder, og da alt blev svært med ‘farlig’ virus omkring os, så udvidede vi tilbud om helsebringende øvelser til også at være et tilbud i vintermånederne.

Mange kommer igen, nye kommer til, nogle falder fra, og rigtig mange træner selv hjemme samt på andre Qigong hold i Dragør og andre steder. Qigong er så godt! Ingen tvivl om det! For mig handler det om at invitere ind. Min drøm er, at alle har kendskab til Qigong og mulighed for at prøve, om man synes, at det er noget man har lyst til at implementere i eget liv. For mange falder det helt naturligt at tage øvelserne til sig og passe sin daglige eller ugentlige træning. Når man kan mærke, at noget gør godt, vil man have mere. Egentlig meget enkelt.

Nogle vil måske til en start undre sig over, hvor meget bedre man kan få det ved daglig træning i bare 10-20 minutter. Prøv det!

En kæmpe glæde for mig er, at stadig flere påtager sig opgaven at føre andre ind i Qigong Silkeøvelserne. Her i byen har vi nu 4 hold plus “På græs” samt tilbud om privat-timer i forskellige Qigong øvelser efter behov, hvor meditation og opmærksomhed på mind indgår.

Også i andre byer stiger interessen. Der er mange Qigong øvelser. Qigong har noget til alle uanset konstitution. Vi gør hvad vi kan for at træne ude i naturen, og når vejret får folk til at ønske sig indenfor, så gør vi det. Der er uendeligt mange gode energier i naturen, hvorfor jeg vælger den løsning mest muligt. Jeg kan opfordre til at man søger ud, når det kan passe. Men det er selvfølgelig bedre at træne indenfor end ikke at træne.

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’.





QIGONG PÅ GRÆS

Efter 3 gange "På græs" i maj, tager vi 3 ugers pause, hvorefter vi vender tilbage med endnu 3 gange – **husk vand!** Vi er tilbage:

Tirsdage kl. 10
21. juni, 28. juni samt 5. juli 2022
Trekantsgræsplænen ved Dragør havn

Qigong blev min vej til læren om energi. Den formidler jeg på flere måder. Udover at være Qigong instruktør skriver jeg bøger og holder foredrag. Jeg bliver inviteret til samtaler i podcast og på KROP-SIND-ÅND messer med mere. Det er en gave at få mulighed for at bringe viden videre, som kan medføre, at andre mennesker får det bedre. Skulle du have adgang til at invitere ind, så tøv ikke med at kontakte mig. Du kan altid nå mig via mail@monika.one og 2629 7151. Der er meget mere at læse på www.monika.one samt på www.qigongsilke.dk

Hjemmesiderne peger henholdsvis primært på forfatter- og foredragdelen eller på træningsdelen med den bagvedliggende filosofi, som jo er overordentlig væsentlig. Men siderne fletter ind i hinanden, hvilket er naturligt, da emnet overordnet set er det samme anskuet fra forskellige vinkler, som udmønter sig i forskellige tilbud. På 'qigong-silke' finder du blandt andet videoer, hvor øvelser er vist, men du finder også link til podcast. Udover egne produktioner kan du finde et par fra andre, fordi jeg synes de er gode og passer godt ind.

TILBUD

Vidensdeling er min passion.

- Derfor falder det mig naturligt at invitere til forfattermøder på baggrund af "Vi kan ikke gøre mere for dig". Kontakt mig, hvis du er interesseret i at høre nærmere.
- Derfor falder det mig naturligt at invitere ind til et intensivt forløb i Silkeøvelserne. Siden min spæde start med Qigong øvelser har det været passionen at dele, så andre også kan prøve. Derfor er det mig en stor glæde, at Dragør har mange tilbud, men vi har brug for flere, der kan undervise i Silkeøvelserne. Alle kan tilmelde sig. Tiden må vise om deltagerne efterfølgende selv får lyst til at undervise, så stadig flere lettere får adgang til Qigong øvelser. Det er min drøm. Kontakt mig, hvis du er interesseret i at høre nærmere.

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

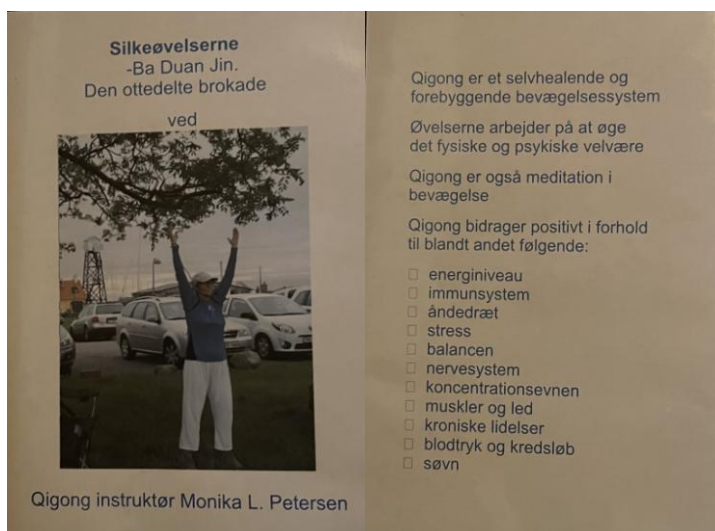
Følg os på FaceBook grupperne: 'Dragør Qigong & Tai Chi',
'Forfatter Monika L. Petersens bogudgivelser' samt 'Livet i bevægelse'.





UNDERVISER - noget for dig? Der er kun få undervisere i Silkeøvelserne i den udgave, som I kender fra mig, og vi er oppe i årene. Vi har brug for arvtagere. Det ville være trist, hvis vore efterkommere ikke får mulighed for at stifte bekendtskab med denne virkningsfulde Qigong serie.

Tanken er at jeg indbyder til et intensivt forløb. Man må forvente, at der skal trænes dagligt, eller flere gange ugentligt. Cirka hver anden måned er der samling en dag. Øvelserne bliver detaljedyrket og nogen teori må påregnes. Forløbet varer et år. Hvad kræves der for at være med? Interesse, engagement og gerne lyst til at undervise. I sidste del af forløbet skal de enkelte deltagere på skift varetage undervisningen. Det bliver en lukket, mindre gruppe til en meget rimelig pris. Ambitionen er at deltagerne har glæden ved at undervise samt at være klædt på til at kunne undervise i serien, samt et vist kendskab til den tilhørende teori.



Baggrunden for at jeg i sin tid begyndte til Qigong er sygdom. Hvorfor blev jeg mon syg? Hvorfor kunne jeg ikke blive rask? Hvorfor begynder vi først at ændre, når sygdom har taget fast bolig? Det handler meget om energi. Jeg blev rask, fordi jeg i alternative tilbud fik kendskab til min energiubalance. Jeg fik lært om vejen til at genskabe balance. Herefter lod "Vi kan ikke gøre mere for dig" sig skrive.

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'.

