



## NYHEDSBREV juni 2020

[www.monika.one](http://www.monika.one) & [www.qigongsilke.dk](http://www.qigongsilke.dk)



Kære allesammen!

Jeg har godt nyt. Nu går vi på græs!

Vi får 10 års jubilæum i år. Traditionen er kommet for at blive.

Datoer for årets 'Qigong - gratis på græs, et åbent tilbud til alle!' bliver i 2020 følgende datoer

16/6, 23/6  
7/7, 14/7, 21/7, 28/7

som altid kl. 10 (det varer ca. 1 time), på **Trekantsgræsplænen**, hvor Færgevej og Strandlinien løber sammen. Jeg glæder mig. Tag din ven/veninde under armen og kom.

HUSK endelig at få mændene med. Øvelserne er også gode for mænd.

Husk vand!

25. april 2020 fejrede verden den årlige Internationale Qigong og Tai Chi dag. Det blev selvfølgelig også markeret i Dragør. Vi var nogle stykker, der trænede sammen denne lørdag formiddag på 'Qigong-plænen' ved havnen. I dejligt vejr nød vi sammen, i behørig afstand, blandt andet følgende øvelser: Five Element Qigong, Ba Duan Jin, som Silkeøvelserne i vores udgave, Tai Chi Gong, Shi li, Tiger, Standing samt Rysteøvelse. Vi rundede af, som vi altid gør, med hilsenen, hvor vi hylder mestrene.

Det er mig altid frydefuldt at træne sammen flere, og når vi træner udendørs i dejlige Dragør bliver det endnu bedre. I år var vi ikke så mange. Men trods tidens stramme regelsæt kunne vi sagtens træne sammen inden for reglerne.

Det bliver godt at komme på græs sammen til vores Silke udvalgte tirsdage over sommeren. Vi tager selvfølgelig som altid, hensyn til hinanden, og øvelserne kræver plads imellem os, og forsamlingsgrænsen på 50 passer os fint.

På min nye side [www.monika.one](http://www.monika.one) kan du finde flere tilbud. Ud over at jeg fortsætter med at dele ud af min viden om Qigong og Tai Chi samt meditation, inviterer jeg til at følge andre af mine interesser. Jeg holder af at skrive, som I ved. Det er der kommet en bog ud af. Hele tankegangen bag systemet handler i høj grad også om at give slip. Det har jeg skrevet noget om, og bogen er lovet klar fra trykkeriet i denne uge. Jeg glæder mig naturligvis vældigt meget til at præsentere 'Frø' til spiring - for bedre balance i livet.'

Endnu en bog lader sig skrive, og den er allerede tæt på færdig. Der mangler dog endnu finish med mere. Fra sidste punktum er sat til bogen foreligger som bog vil der altid gå nogen tid. Min



Monika L. Petersen

*qigong - for et liv i balance*

næste bog bliver noget andet. Og så alligevel ikke. Men en tydelig forskel er dog, at næste bog er min historie, om hvordan jeg blev rask, og derfor kommer bogen til at hedde 'Min alternative vej til helbredelse.'

Der er godt gang i FaceBook gruppen "Dragør Qigong & Tai Chi", hvor jeg har oplagt træningsvideoer lige til at følge, samt forklaringer. Er du ikke allerede medlem, så søg medlemskab, hvis du har lyst, så lukker jeg dig ind.

God fornøjelse med træningen.

Pas på dig selv og på hinanden.

Jeg håber vi ses på græs.

Kærlig hilsen

Monika



Afmelding af nyhedsbrev <https://monika.one/kontakt.html>