



VELKOMMEN til Qigong nyhedsbrev juli 2022! Heri lidt om forskelligt og mere om et intensivt forløb i Qigong Silkeøvelserne.

Qigong – for det gode liv

Monika L. Petersen

“Qigong gratis på græs” holder sommerpause. Jeg anbefaler hjemmetræning til vi ses igen. Bare lidt hver dag gør en forskel til den gode side. Når vi dyrker Qigong arbejder vi på, at holde qi'en i flow ved at kombinere bevægelser og vejtrækning i opmærksomhed, som meditation i bevægelse.

Hjælp! I Dragør Aktivitetshus er der 3 Qigonghold, men ventelisten er lang, så der er brug for flere hold. Måske det var noget for dig at blive leder på et hold? Kontakt mig eller husets leder, Hanne Berthelsen. Jo før jo bedre 😊

Min passion er at bidrage til, at andre kan få det bedre. Jeg deler på flere måder. Ud over at invitere ind til Qigong øvelserne, så skriver jeg bøger og deltager blandt andet i podcast. Her får I link til podcast hos Florian.dk (klik på hvert kapitel). Podcasten hedder “Frø til spiring”, og i 3 kapitler tager vi emner op som [“Bogen og passionen”](#), [“Folkesundheden i Danmark”](#) og [“Hvad vi gør for vores børn & om alkohol”](#). Giver det dig lyst til at vide mere, kan du fortsætte i bogen “Frø til spiring – for bedre balance i livet”. Såvel øvelser som litteratur handler om krop-sind-ånd. Det handler om balance. Når vi er i balance modstår vi bedre sygdom og får en lettere tilgang til livets op- og nedture. Det er godt at dyrke Qigong, og det er godt at arbejde med sindet. Man kan godt dyrke det ene uden det andet. Men det påvirker begge veje. Træner man i opmærksomhed med begge sider, bliver udbyttet større. Derfor er det ekstra udbytterigt, når man ud over sin træning interesserer sig for den bagvedliggende teori. I mine bøger trækker jeg studieøgernes tunge tekster over i hverdagsgøremål.

Læseklub krop-sind-ånd i [Dragør Bibliotek](#) kan anbefales (klik på Bibliotek).

Intensivt kursus i Silkeøvelserne

Qigongsettet Silkeøvelserne er unikke. Det oprindelige og tussegamle set Ba Duan Jin er blevet videreudviklet. Den oprindelige udgave er stadig et godt set. Men med vores udgave i Silkeøvelserne, har vi et bredere sigte. Det har vist sig at være godt for mange mennesker. I skal have en sød, lille beretning fra en deltager, der var med ‘på græs’. Hun fortalte, at hun havde trænet det oprindelige set, men at hun bedre kunne lide den udgave, som vi dyrker.

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

Litteratur og DVD i Silkeøvelserne: <https://monika.one/forlag/bogudgivelser.html>

Følg os i FaceBook grupperne: ‘Dragør Qigong & Tai Chi, Danmark’
‘Forfatter Monika L. Petersen – www.monika.one’ samt ‘Livet i bevægelse’.





Der er mange Qigongset. Nogle er rettet specifikt mod en bestemt ubalance, andre er all-round set. At kombinere forskellige øvelser med forskelligt sigte bidrager yderligere til at højne helbredet. Men det ene udelukker ikke det andet! Vi skal huske på, at når Qi-gong træningen er blevet dagligdag, så spredes de gode ringe og stadig flere ubalancer kan blive opløst. Det kan også sagtens påvirke psykisk. Man kan 'mærke noget'. Uden at forcere vil teknikkerne arbejde for den, som dyrker Qigong. Man bliver gladere.

Der er kun ganske få, der underviser i den udgave, som I kender fra min undervisning. Det ville være dejligt om flere ville komme til, så settet får mulighed for at nå bredere ud, men måske vigtigere endnu, at settet ikke uddør. Det er min ambition, at når vi, der er oppe i årene, ikke kan undervise mere, vil der være nye, der har taget over. Jo før jo bedre. Kommende generationer skal også meget gerne have mulighed for at mærke alt det gode, som øvelserne kan gøre.

Også i ære for min lærer, Viggo Vikkelsø, som har arbejdet meget med netop denne udgave. Viggos forståelse afspejles tydeligt i denne udgave af Qigong Silkeøvelserne.

Derfor inviterer jeg nu til INTENSIVT KURSUS QIGONG SILKEØVELSERNE. Silkeøvelserne nærstudies samt andre øvelser vil indgå. Andre øvelser vil være øvelser, der dyrker forståelse for Qigong herunder blandt andet standing meditation. Teori indgår og partnerøvelser er en naturlig del. Forløbet vil vare cirka ét år. Vi mødes 3 weekender, lørdag-søndag, samt 6 lørdage. I alt mødes vi 54 timer i perioden oktober 2022 – september 2023. Undervisningen vil foregå i Dragør. Derudover må der påregnes hjemmetræning. Invitationen er til alle. Hvis nogen efterfølgende vil tilbyde at undervise, vil det blive mødt med taknemmelighed, men det er ikke et krav for deltagelse. Måske ved man først ved forløbets afslutning, om man vil undervise. For den, der allerede har hold, kan INTENSIV forløbet være uddybende og støttende.

Jeg stiller min tid til rådighed uden beregning. Find invitation til **KURSUS** herunder, og del gerne med hvem, du måtte mene kunne være interesseret.

i kærlighed,
Monika



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

Litteratur og DVD i Silkeøvelserne: <https://monika.one/forlag/bogudgivelser.html>

Følg os i FaceBook grupperne: 'Dragør Qigong & Tai Chi, Danmark'
'Forfatter Monika L. Petersen – www.monika.one' samt 'Livet i bevægelse'.





KURSUS

INTENSIVT FORLØB I QIGONG SILKEØVELSERNE

Vi mødes 72 lektioner over cirka 1 år til teori og praksis inkl. partnerøvelser. Ved forløbets afslutning vil alle have prøvet at guide en undervisningssituation. Hjemmetræning må påregnes.

Silkeøvelserne i kurset er skabt på baggrund af det oprindelige Ba Duan Jin Qigongset. Silkeøvelserne nærstuderes samt andre øvelser vil indgå. Andre øvelser vil være øvelser, der dyrker forståelse for Qigong herunder blandt andet standing meditation.

Vi mødes følgende 3 weekender + 6 lørdage oktober 2022 – september 2023 i Dragør:

29.-30. oktober, 19. november 2022

14. januar, 11. februar, 18.-19. marts, 20. maj, 17.juni, 19. august, 9.-10. september 2023

Lørdage kl. 10-15. Søndage kl. 10-13. Lørdage er inkl. frokostpause.

Invitationen er til alle. Hvis nogle efterfølgende vil tilbyde sig som instruktører, vil det blive mødt med taknemmelighed, men det er ikke et krav for deltagelse. Måske ved man først ved forløbets afslutning, om man vil undervise.

For den, der allerede har hold, kan INTENSIV forløbet være uddybende og støttende.

Jeg stiller min tid til rådighed uden beregning. Det bliver et lille hold, max 10-12 deltagere. Forløbet gennemføres ved minimum 6 tilmeldte.

Bindende tilmelding ved indbetaling af kr. 2.000 til MobilePay 26297151, Monika Lisbeth Zandra Petersen og samtidig oplysning om navn, mail samt tlf.nr. til mail@monika.one
Du får materiale, min viden og min forståelse samt kursusbevis. Derudover får du adgang til lukket FaceBook gruppe, hvor vi kan udveksle. Betaling er tilmelding. Tilmelding efter 'først til mølle'. Spørgsmål / kommentarer: mail@monika.one
Instruktør: Monika L. Petersen – se næste side for cv

5.juli 2022

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

Litteratur og DVD i Silkeøvelserne: <https://monika.one/forlag/bogudgivelser.html>

Følg os i FaceBook grupperne: 'Dragør Qigong & Tai Chi, Danmark'
'Forfatter Monika L. Petersen – www.monika.one' samt 'Livet i bevægelse'.





Monika L. Petersen (1953) - CV

Qigong træning siden 2007. Qigongsettet Silkeøvelserne lært af Viggo Vikkelsø. Siden uddannet til instruktør.

Følgende indgik blandt andet i forløbet:

- ☺ Basisuddannelsen i Qigong
- ☺ Qigongsettet Silkeøvelserne
- ☺ Tai Chi Chuan
- ☺ Standing meditation
- ☺ 1. set af af Soaring Crane
- ☺ Daoyin
- ☺ Yin Qigong
- ☺ 5 element Qigong
- ☺ Zhan Zhuang
- ☺ Basic Hun Yuan Qigong
- ☺ Basic Taijiruler
- ☺ The Zheng Manqing set

Blandt mine mange lærere skal især nævnes

- ✚ Viggo Vikkelsø
- ✚ Sifu Torben Bremann, privatelev af master Sam Tam
- ✚ Visnessmanden Salomon
- ✚ Arnkjell Joleik Nielsen
- ✚ Samt workshops med master Sam Tam

Undervisningserfaring siden 2010

Min undervisning betegnes som

- ☺ Behagelig.
- ☺ Spændende og inspirerende. Dygtig og informativ.

Mere om mig, undervisning, anbefalinger, litteratur, blog, bogudgivelser samt DVD mm.:

www.qigongsilke.dk

5. juli 2022

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


Litteratur og DVD i Silkeøvelserne: <https://monika.one/forlag/bogudgivelser.html>

Følg os i FaceBook grupperne: 'Dragør Qigong & Tai Chi, Danmark'
'Forfatter Monika L. Petersen – www.monika.one' samt 'Livet i bevægelse'.





Silkeøvelserne
-Ba Duan Jin.
Den otte delte brokade
ved



Qigong er et selvhealende og forebyggende bevægelsessystem

Øvelserne arbejder på at øge det fysiske og psykiske velvære

Qigong er også meditation i bevægelse

Qigong bidrager positivt i forhold til blandt andet følgende:

- energiniveau
- immunsystem
- åndedræt
- stress
- balancen
- nervesystem
- koncentrationsevnen
- muskler og led
- kroniske lidelser
- blodtryk og kredsløb
- søvn

Qigong instruktør Monika L. Petersen

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

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

Litteratur og DVD i Silkeøvelserne: <https://monika.one/forlag/bogudgivelser.html>

Følg os i FaceBook grupperne: 'Dragør Qigong & Tai Chi, Danmark'
'Forfatter Monika L. Petersen – www.monika.one' samt 'Livet i bevægelse'.

