



VELKOMMEN til Qigong nyhedsbrev september 2022!

Er det længe siden, du har modtaget nyhedsbrev fra mig? Det kan skyldes, at det er endt i din spam mappe på din PC. Opret mig med mail adressen mail@monika.one i dit kontakt bibliotek, så glider nyhedsbrevet direkte ind i din indbakke.

*Her er link til tidligere nyhedsbreve dette år <https://qigongsilke.dk/litteratur/nyhedsbrev.html>
Oppe i højre side finder du denne oversigt, hvor du kan klikke på det ønskede nyhedsbrev.*

BLOG

NYHEDSBREVE

-tilmelding

JULI 2022

MAJ 2022

FEBRUAR 2022

Qigong gratis på græs er sat på pause. Vi har stået der en del gange i årets løb. Det er altid hyggeligt at mødes om disse helsebringende øvelser. Jeg har ikke lukket sæson 2022, blot sat på pause, da andre interessante opgaver har brug for opmærksomhed. Vi har, i de seneste år, også været på græs i vinterdage. Tiden må vise, hvornår jeg byder ind næste gang. Indtil da ønsker jeg for dig, at du selv laver nogle øvelser et par gange om ugen. Ud over at bringe glæde og løsne op kropsligt og mentalt, så er øvelserne godt for immunforsvaret.

Vi nærmer os tiden for kursus i **INTENSIV QIGONG SILKEØVELSERNE**. Så det er nu, du skal overveje, om du skal have tilmeldt dig. Hvis det kunne være noget for dig, så læs indsatte invitation. Men lad mig allerede her tegne et billede af forløbet. Vi mødes udvalgte lørdage og søndage i løbet af cirka 1 år. Imellem mødedagene træner man selv hjemme. Det behøver ikke at være meget hver dag, og 4-5 dage om ugen er nok. Men selvfølgelig finder man selv et passende leje. På kursusdagene laver vi mange repetitioner af Silkeøvelserne. Derudover laver vi andre øvelser. Teori i meget begrænset omfang indgår. Primært trænes stående, men der vil også være siddende øvelser, og måske laver vi også nogle liggende øvelser, og i så fald kan man tage egen måtte med, eller vi kan låne i Huset. Der vil blive alle de nødvendige pauser. Forløbet vil blive tilpasset holdet. At træne er godt, at overtræne er at træne for meget. Derfor må hver enkelt også meget gerne selv indlægge egne pauser. Lørdage er inkl. frokostpause, hvor man har medbragt mad eller man kan handle i byen, ca. 5 min. fra Huset. Der er 7Eleven, Irma og bagerbutik mm. Der er endvidere caféer med forskellige tilbud.

**Kurset afholdes i Wiedergården, Wiedergården 2, 2791 Dragør.
Der er bus til døren samt P-plads.**

Spørgsmål og kommentarer er velkomne. Skriv til mail@monika.one.

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'.





HUSET, Dragørs Aktivitetshus

Der er brug for (ulønnede) aktivitetsledere til nye Qigong hold i Dragørs Aktivitetshus. Skulle det være noget for dig, så kontakt mig eller Hanne Berthelsen, Huset, tlf. nr. 32890291, mail hanneb@dragoer.dk. Aktivitetslederen behøver ikke at bo i Dragør (det er et krav som deltager), så her har du muligheden for u/b at være sammen med en masse engagerede mennesker, der deler passionen for Qigong Silkeøvelserne, selvom du ikke bor i Dragør kommune. Alle har adgang til Caféen. Som leder af et Qigong hold skærper man sin egen træning. Man bliver mere skarp. Man arbejder almindeligvis dybere med øvelserne. At skulle levere noget videre medfører, at man gør sig mere umage. Der er meget godt at høste i formidlingsopgaven. Inklusive glæden ved at se, at andre glædes.

PODCAST

Der er for nylig udkommet endnu en podcast, hvor jeg er inviteret ind. Teosofisk forening kom forbi, og vi fik en god samtale på baggrund af min seneste bog "Vi kan ikke gøre mere for dig". Den handler også om energi. Qigong blev væsentlig for mig på min rejse til rask. Jeg har aldrig haft det bedre. Jeg lærte meget på rejsen. Den viden deler jeg både i mine Qigong tilbud og bogudgivelser, og mere specifikt i bogen "Vi kan ikke gøre mere for dig!". Her er [LINK til podcasten](#). Hvis du vil høre tidligere podcast, er der [LINK til oversigten her](#). Her finder du 6 afsnit på tre forskellige platforme. Alle er af cirka en halv times varighed.

FOREDRAG

Jeg holder løbende foredrag. Kontakt mig, hvis du vil bestille et foredrag.

Førstkommende foredrag:

Dragør Borgerforening, Badstuevælen, 2791 Dragør

Mandag 26. september 2022, kl. 19

Kontakt eventuelt Borgerforeningen, hvis du ikke allerede er medlem (du får sikkert lov at komme alligevel 😊)

INFOTAVLE (link)

i kærlighed,
Monika 

Qigong – for det gode liv

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 haft mulighed for at guide en undervisningssituation. Hjemmetræning må påregnes.

Silkeøvelserne i kurset er skabt på baggrund af det oprindelige Ba Duan Jin Qigongset. Silkeøvelserne nærstudies 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

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 ottedelte brokade
ved



Qigong instruktør Monika L. Petersen

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

*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'.

