

Monika L. Petersen

qigong - for et liv i balance

NYHEDSBREV december 2020

www.monika.one & www.qigongsilke.dk

Kære allesammen!

Julen står for døren. Der hygges og festes og pakkes ud. Den skønne juletid, kalder vi tiden. Som i år udtrykkes anderledes. Men glæden og kærligheden giver vi selvfølgelig kæmpe plads.

Mange ting er blevet forbudt, og så må vi finde på noget andet, og det gør vi så. I FaceBook gruppen DRAGØR QIGONG & TAI CHI kan du finde ord og øvelser, lige at gå til. Tag hvad du kan bruge. Brug for flere ord? Prøv "Frø til spiring - for bedre balance i livet". Det er super nemt med internetbutikker, der leverer lige til døren. Sikken en masse besvær vi undgår ☺.

Brug for hyggelæsning? www.monika.one og www.qigongsilke.dk byder ind. Eller hvad med at kikke forbi på bloggen <https://qigongsilke.blogspot.com/2020/05/corona-veer.html?view=sidebar> - der er mange opslag, glid hurtigt forbi det du ikke kan bruge, måske der også er noget, der er en tanke værd?

Jeg er aktiv på FaceBook, så her kan du også finde en masse fra mig.

Jeg synes jo også, det er en god idé at huske, at få mediteret, og det er dejligt at se min mester invitere til ekstra meditationer i denne tid:

Viggo Vikkelsø skriver i FaceBook gruppen Meditation den 7. december 2020

"Vi er sammen på afstand.

Kl. 21 mediterer vi sammen på afstand. Bidrag ved at være med.

Hver aften kl. 21 til 21,30 mediteres og sender gode tanker til dem der er med. Det giver en god transmission til alle."

Vær velkommen til at deltage.

Prøv at være vedholdende med 10 minutters daglig træning i fuld opmærksomhed. Derudover vil jeg anbefale en lille daglig stund alene med dig selv i stilhed og uden forstyrrelser. Giv slip! Lad det komme som vil komme! Lig eller sid, som du synes. Ofte er 'sid' bedst, så du udgår at falde i søvn. Falder du i søvn, så fortæller det dig, at du har brug for søvn.

Frem for alt vil jeg med dette nyhedsbrev

ØNSKE DIG OG DINE KÆRE EN GLÆDELIG JUL OG ET RART 2021



Kærlig hilsen, Monika
mail@monika.one



Forfatter & Qigong instruktør 26297151 / mail@monika.one www.monika.one www.qigongsilke.dk
afmelding af nyhedsbrev: <https://monika.one/kontakt.html>