



- ✿ "Vi kan ikke gøre mere for dig"
- ✿ "Livet efter corona"
- ✿ "Frø til spiring - for bedre balance i livet"
- ✿ "Qi (livsenergi) - hvad er det og hvad gør det ved os?"
- ✿ "Qigong. Indre øvelser for krop og sind" - aktivt foredrag

Bestil et sundhedsfremmende foredrag

- 🕒 Hør om forfatterens rejse fra syg uden udsigt til at blive rask, men hvor forfatteren valgte alternative tilbud og blev rask. Ønsket er at bringe håb og vise veje. Der linkes til behandlere
- 🕒 Hvad har pandemien gjort ved os, og hvordan kommer vi videre, og ikke mindste hvad har vi lært? Viden som kan bruges også i andre svære tider
- 🕒 Handling for forvandling. Hør om betydningen af arbejdet med at GIVE SLIP, og opmærksomhed på at lytte indad. Balance ønskes.
- 🕒 Hør hvordan selv små daglige ændringer kan have stor indvirkning på helseniveauet. Mennesket er energivæsener. Vi kan selv påvirke rejsen. Det kræver at vi ved.
- 🕒 Qigong [tji kung] er indre øvelser, forebyggende og helbredende på samme tid. Energiøvelser. Vejrtrækningsøvelser. Meditation i bevægelse. Der er øvelser for alle. Uden pres øges helse.

Passionen er at bidrage til, at andre kan få det bedre.



LINK

Før akupressur-ringen op og ned af hver finger, cirka et - to minut per finger. Massagen aktiverer akupunkturpunkter samt meridianerne i fingrene. Meridianerne fører ind til kroppens indre organer, hvorved vores vitale energi påvirkes positivt med henblik på at skabe balance. Selvmassage gavner blandt andet immunforsvaret og kredsløbet, og derved får vi det bedre. Kroppens selvhealende kræfter aktiveres. Kan bruges tilsvarende på tæerne. Ifølge Traditionel Kinesisk Medicin (TKM) skal Yin Yang energierne være i balance for at opnå sundhed 🕒 - kr.30. Mere på www.monika.one, følg LINK

FORFATTER TIL FLERE BØGER, SENEST "[Vi kan ikke gøre mere for dig](#)", isbn 978-87-92500-62-5. - LINK

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. Petersen / Livet i bevægelse

