



- ✿ "Frø til spiring - for bedre balance i livet"
- ✿ "Livet efter corona"
- ✿ "Qi (livsenergi) - hvad er det og hvad gør det ved os?"
- ✿ "Qigong. Indre øvelser for krop og sind" - aktivt foredrag
- ✿ "Min historie" (på vej)

Bestil et sundhedsfremmende foredrag og hør, hvordan selv små daglige ændringer kan have stor indvirkning på helseniveauet. Foredragene har forskelligt fokus, men handler alle om, hvordan vi kommer sundest og glædest muligt videre ud på livsrejsen.

- ✚ Enkle forslag til handling for forvandling
- ✚ Opmærksomhed på det indre Qi flow (livsenergi)
- ✚ Om at lytte indad

Efter foredraget er du umiddelbart klar til at komme i gang.

Gør det ikke sværere, end det behøver at være. Intet at gøre, når kroppen smerter og hjernen ikke kan finde ro, er også et valg, men næppe den vej der bringer lise. Når besværet bliver for stort, falder det naturligt at søge hjælp. Hvorfor vente?

Forebyggelse kan måske hindre at besvær og sygdom slår ned eller rammer mildere og healing foregår hurtigere.

På baggrund af mange års interesse og studier i Qigong og den bagvedliggende filosofi som qigonginstruktør, samt fra undervisningssituationer, plus erfaring igennem livet og ikke mindst eget forløb fra syg til rask, inspirerer jeg til handling for forvandling.

Budskabet er:

INTET PRES. VI UDVIKLER STILLE OG ROLIGT DERFRA, HVOR VI ER.

*Vi kan ikke ændre på, at vi bliver ældre og en dag skal dø, men vi kan selv påvirke rejsen.*

Jeg har udgivet flere bøger. [LINK til oversigten](#)

