



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 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

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'.

