



Åben invitation

Qigong Workshop

Lørdag 17. november 2018 kl. 09:30 - 12:30

Wiedergaarden 2, Dragør, Gymnastiksalen

Kr. 285,-. Mobilepay 3034 0713

På Workshoppen vil to Qigong sets blive gennemgået. Derudover indgår andre Qigong øvelser samt mobilitetsøvelser og daoyin.

Alle er inviteret til Qigong workshoppen, som er en åben workshop.

Der vil blive gennemgået øvelser, som du efter workshoppen umiddelbart vil kunne inddrage i dit træningsprogram.

Qigong er en væsentlig del af Traditionel Kinesisk Medicin. Ønsket er at opløse blokeringer i vores energibaner, da blokeringer kan gøre os syge. Qigong øvelser er på samme tid healende og forebyggende. Qigong er helse på højt plan, og således meget mere end blot gymnastik og bevægelser. Der arbejdes indeni hvor øvelserne er for de indre organer.

Alle øvelser i Qigong implementeres bedre og bedre, dybere og dybere, ved vedvarende træning og opmærksomhed. Man kan altid komme dybere. Såvel i forståelse som i øvelserne til gavn og glæde kropsligt og mentalt.

Behageligt tøj og flade sko anbefales. Husk vand. Der vil blive serveret lidt snack.

Workshoppen er således for alle, nybegyndere såvel som øvede.

Tilmelding:

Mail til: mail@monika.one samt indbetale via mobilepay til 3034 0713.

Bindende tilmelding ved indbetaling, senest 9. november 2018.

Workshoppen gennemføres ved mindst 6 betalende.

Mobilepay 30340713