

Qi Gong

Wu Xing(5 elementer) og udvalgte øvelser fra Nei Jong Gong og Qi Gong Gang

Qi Gong er kinesiske energiøvelser, der cirkulerer livsenergien, hvilket løsner kroppens stivhed, regulerer åndedrættet, kredsløbet og nervesystemet, og dermed giver mere fysisk velvære og ro i sindet.

Forårsprogrammet: Wu xing - De 5 elementer eller transformationer, består af 5 stående - langsomme bevægelsesmønstre, der hver fokuserer på aspekter af de 5 elementer metal-vand-træ-ild og jord.

Der er flere lag af opmærksomhed i dem, der efterhånden

som de bliver integreret, inddrager bl.a. : lyde, farver og bevidsthed om organerne.

Nei Jong Gong - en serie på 24 øvelser, som er med til at frigøve og øge energien i kroppen. Vi vil kun plukke udvalgte ud.

Qi Gong Gang - en række gå-øvelser i langsomt tempo som øger vort fokus og nærvær.

Qi gong har været en voksende vigtig del af mit liv gennem de sidste 17 år. Mine lærere har primært været Jette Brink og Maria Zika.

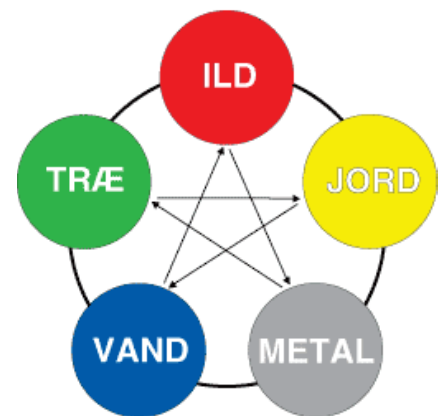
Sted for kurset: I Brugzen, Bjedstrupvej 31 (Bjedstrup by mellem Ry og Skanderborg).

Tid: Mandage 30. januar til 2. april (9 gange) kl. 19.00- 20.30. Den 30. januar er en uforpligtende prøveaften uden tilmelding.

Pris: 650 kr. **Prøveaften** alene: 50 kr

Tilmelding: Tlf. 86577403, Email: lisbethklarlund@gmail.com

Max deltagere: 15 personer



Venlig hilsen

Fysioterapeut **Simba Lisbeth Klarlund**