

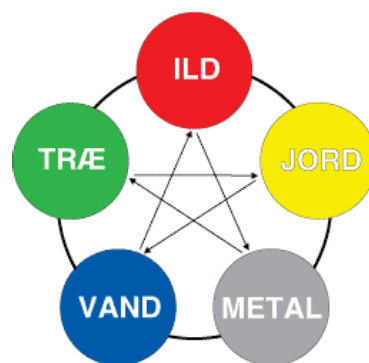
Qi Gong - Wu Xing

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.

Efterårsårsprogrammet: 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, indrager bl.a. : lyde, farver og bevidsthed om organerne.

Qi gong har været en voksende vigtig del af mit liv gennem de sidste 15 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 3. oktober til 5.december (9 gange) kl. 19.00- 20.30. Den 3. oktober er en uforpligtende prøveaften.

Pris: 650 kr. Prøveaften alene: 75 kr

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

Max deltagere: 15 personer

Venlig hilsen

Fysioterapeut **Simba Lisbeth Klarlund**