



## QI GONG

Qi Gong er en fantastisk og blid motionsform, som kombinerer fuld kropstræning med mindfulness. Du styrker kroppens led, sener og muskler og afslapper krop og sind.

### Hvad er Qi Gong?

Qi Gong betyder energiøvelser og er en fælles betegnelse for et væld af kinesiske helbredsøvelser. Qigong udøves for at opbygge kroppens indre energi, på kinesisk kaldet Qi, deraf navnet.

Kinesere har traditionelt været meget optaget af metoder til at vedligeholde helbredet, og hver morgen før arbejdstid træner millioner Qi Gong, Tai Chi og andre systemer i alle Kinas parker. I Danmark har Qi Gong været udøvet siden slutningen af 1960'erne.

### Hvad får du ud af træningen?

Qi Gong træning er en blid træningsform, der styrker alle kroppens led, sener og muskler.

Øvelserne udføres stående. Ved hjælp af en række flydende bevægelser i langsomt tempo smidiggør og styrker man kroppen, mens man koncentrerer sindet indad på bestemte energipunkter.

Qi Gong er på den måde meditation i bevægelse og giver balance mellem krop og sind for udøveren.

Vi presser aldrig kroppen ud i ubehagelige, smertefulde positioner. Filosofien er, at kroppen gradvist forbedrer sig selv ved korrekt brug af de flydende bevægelser.

### Hvem kan være med?

Qi Gong er for alle. I Qi Gong er der ingen pludselige bevægelser eller ryk. Qigong ligger meget vægt på den gradvise forbedring af kroppen.

Bevægelserne er så rolige og nænsomme, at du kan være med, selv hvis du har skavanker. Vi kan justere øvelserne, så de passer til den enkelte.

### Tid & sted

Undervisningen foregår på Sano, Slagelsevej 32, 4230 Skælskør.

Holdet træner torsdag kl. 16.30 - 17.30.

Første gang er 21. marts 2019.

### Pris

I alt 8 x 60 min.

Kr. 600,-

### Tilmelding & kontakt

Hvis du har spørgsmål eller er i tvivl om, hvor vidt holdet passer til dig, er du velkommen til at ringe og høre nærmere.

Der er plads til 14 deltagere på holdet.

Ring til os på 7879 0000 for at tilmelde dig holdet.

### Om underviseren

Lene Belling er certificeret Qi Gong Instruktør og stresscoach.

