

# Senior Qigong – med SPF Seniorerna Skövde

Välkommen till en ny termin av Qigong  
Nyttigt för kropp och själ

## **OBS!**

Pga totalrenovering av Galathea, har vi inte tillgång till lokalen förrän tidigast i oktober, varför vi börjar terminen hos SV.

Studieförbundet Vuxenskolan

Rådmansgatan 24 – Busshållplats Rådmansgatan på Linje 6

**OBS! Parkeringspass krävs för den som kör bil – hämtas hos SV**

## Senior Qigong

Sköna långsamma lugnande rörelser

**Onsdagar** kl 10.00

**Start:** 6 september 2023

**Var:** SV – Studieförbundet Vuxenskolan

**Anmälan:** till Myra Lehmann, 070-549 36 02

Även torsdagar på distans via Zoom

### Att tänka på:

- Denna aktivitet är en "må bra" aktivitet
- Ha gärna bekväma kläder som inte stramar åt, inne- eller sportskor på fötterna
- Tänk på andra och lämna allt som luktar gott hemma

### Vad är senior qigong?

Qi (uttalas "chi") betyder energi, gong står för arbete och prestation. Enl. Levande Stillhet, det lättaste sättet att översätta ordet qigong är med "energiövningar".

Att utöva qigong innebär att man medvetet arbetar med den qi som enligt kineserna finns överallt, som genomströmmar allt, även oss människor, och som är nödvändig för allt liv och all utveckling. Vi presterar mer, får bättre balans och koncentrerar oss bättre samtidigt som kroppens motståndskraft stärks.

Med "senior qigong" menas att vi gör enkla övningar utan att behöva komma ihåg en viss ordningsföljd.

Qigong är en mycket gammal helande metod som härstammar från Kina och har sin grund i Traditionell Kinesisk Medicin, TCM. Det finns över 2000 olika stilar av qigong och har funnits i tusentals år. I Sverige blev qigong populärt på 90-talet. Enl Wikipedia finns troligen runt ett tjugotal huvudmetoder som utövas i Sverige.