

Qi-Gong

En kombination av stretching och Qi-Gong-Shibashi.

Stärker balansen och skapar energiflöde i kroppen

En kombination av stretching och Qi-Gong-Shibashi. Stärker balansen och skapar energiflöde i kroppen

Varannan måndag jämn vecka kl. 09.30-11-00 på Tvärgatan 2 med start 19 januari 2026.

Kontaktperson: Sigvard Persson 070-822 08 95



Qi-Gong – och stretching.

En kurs som kombinerar Stretching och Qi-Gong,

Uppdelad i 2 delar:

1.

Uppvärmningsövning – med Bioenergetik – att väcka upp kroppen och bli grundad i nuet.

Grundar sig på teorier om kroppsenergi och blockeringar i kroppen och innehåller ett strukturerat stående program från – tårna till huvudet med fokus på andning och rörelser, som syftar till att bli medveten och grundad i sin egen kropp.

Bearbeta blockeringar i kroppen för att skapa ett energiflöde,
Som en förberedelse för Qi-Gong.

2.

Qi-gong – Shibashi – en av många varianter av Qi-gong, som består av mjuka långsamma rörelser med fokus på andning och rörelser.

18 strukturerade rörelser i en sekvens.

Syftar till att stärka balansen och skapa energiflöde i kroppen .

Nyckelord;

Närvaro – Välbefinnande - Självreglering – Balans.

3 grundbegrepp

Andning – Grundning – Centrering

Deltagare behöver ta med egen yogamatta.

Tider: 09.30-11.00

Datum: 19/1, 2/2, 16/2, 2/3, 16/3, 30/3, 16/4, 27/4, 11/5.

Plats : Tvärgatan 2 (SPF: lokal)

Anmälan till: larssongorel@hotmail.com