



Qi Gong i Skalstrup Forsamlingshus

Qi Gong er en meditativ bevægelseskunst, der bygger på traditionel kinesisk medicin og dennes forståelse af kroppens energibaner.

Øvelserne består af blide bevægelser og stræk i kombination med åndedræt og bevidsthed.

Qi Gong er en sundhedsfremmende og forebyggende praksis og kan udøves af alle.

Himmelstrejf Qi Gong sigter mod en daglig praksis. Vi opbygger indre glæde og indre styrke. Vi anvender meditation, mantras, mudras og musik.

Er du interesseret eller bare nysgerrig, så kom og vær med. Vi træner sammen hver onsdag, hvor du kan høre meget mere og få afprøvet om det skulle være noget for dig.

Kom i god tid, vi har fælles meditation 10 minutter før start.

Medbring: Vand, måtte, tæppe, pude og løstsiddende tøj.

Vi træner i Skalstrup Forsamlingshus hver onsdag fra kl. 19.00 til 20.30

Glæder mig til at se dig!

Namastè

Qi Gong instruktør Henrik Ellehuus