

Oversigt over aktiviteter sommeren og efteråret 2011:

(Se nærmere information inde i brochuren)

Maj:

Onsdag d. 18. kl. 17: Gratis træning for alle (Frederiksberg have).

Juni:

Onsdag d. 22. kl. 17: Gratis træning for alle (Frederiksberg have).

August:

Onsdag d. 17. kl. 17: Gratis træning for alle (Frederiksberg have).

Onsdag d. 31. kl. 17: BaGua for øvede.

September:

Onsdag d. 14. kl. 17: DaMo for øvede.

Lørdag d. 24. kl. 10.00: Åben træning for alle.

Lørdag d. 24. kl. 11.45: DaMo for øvede

Onsdag d. 28. kl. 17: Duft QiGong for øvede.

Oktober:

Lørdag og søndag d. 8.-9. kl. 10-17: DaMo 1 - Nei Dan kursus for alle.

Onsdag d. 12. kl. 17: DaMo for øvede.

Onsdag d. 26. kl. 17: BaGua for øvede.

November:

Onsdag d. 9. kl. 17: DaMo for øvede.

Lørdag d. 12. kl. 10: Åben træning for alle.

Lørdag d. 12. kl. 11.45: DaMo for øvede.

Søndag d. 13. kl. 10-17: Duft QiGong 1 kursus for alle.

Onsdag d. 23. kl. 17: Duft QiGong for øvede.

December:

Onsdag d. 7. kl. 17: BaGua for øvede.



Qigong

- Stilhed i bevægelse

- styrker dit helbred
- øger din livskraft
- giver harmoni i krop og sind.

- forener bevægelse, åndedræt og tankekoncentration
- er lette, harmoniske øvelser
- kan udføres af alle og er lette at lære.

Lars Henrik Rasmussen, Tlf: 22 15 16 31,
larshenrik@kropsaand.dk, www.kropsaand.dk

QiGong Foreningen * Foreningen for Medicinsk QiGong
www.qigongforeningen.dk

Qigong er en grunddel af den tusind år gamle Traditionelle Kinesisk Medicin (TCM). Qigong kan bedst oversættes til energigympastik, eller kunsten at bevæge livskraften. Ved at øge livskraften forbedres immunforsvaret, og de indre organer styrkes. Herved forebygges eller afhjælpes helbredsproblemer såsom fordøjelsesbesvær, ømhed i muskler og led, søvnproblemer samt stress. Samtidigt skabes der øget ro og balance i sindet, og koncentrationen forbedres.

Aktiviteter sommer og efterår 2011:

Gratis træning i Frederiksberg Have:

Onsdag kl. 17.00 d. 18. maj, 22. juni og 17. august.

Træningen er åben for alle og **der kræves ingen forudsætninger for at være med.** Træningen varer i ca. 1 time.

Vi mødes ved det kinesiske lysthus. I tilfælde af regnvej, kulde eller kraftig blæst flyttes træningen til Grundtvigs Sidevej 4. Ring på 22 15 16 31 hvis du bliver i tvivl.

Kom og træn Qigong – åben træning for alle

Lørdag kl. 10.00-11.30 d. 24. september og 12. november.

Til åben træning laver vi små øvelsessæt, meditationer og Walking Gong.

Der kræves ingen forudsætninger for at være med så tag dine venner, familie og kollegaer med og få sammen en dejlig start på lørdagen.

Pris: **80 kr.** (60 kr. hvis du har lært en stilart i foreningen). Tilmelding er ikke nødvendig.

Fra kl. 11.45-12.45 træner vi DaMo for dem som har lært stilarten på et weekendkursus. Pris: 60 kr.

Åben træning og DaMo: 100 kr.

Hvis du ikke har lært stilarten er du velkommen til at høre mere om de forskellige stilarter og til at se os træne denne stilart.

International dag i København d. 3. eller 4. september.

Træningen varer ca. 1 time og er **gratis.**

Kontakt os for nærmere oplysninger eller se på hjemmesiden.

Nei Dan Qigong kursus (DaMo 1)

Lørdag og søndag d. 8.-9. oktober, begge dage kl. 10.00- ca. 17.00.

Pris 1300 kr.

Depositum 500 kr., som bedes betalt ved tilmelding på konto 6610-1879241.

Nei Dan, de indre øvelser, er første del af DaMo Qigong. DaMo er en af de klassiske Qigong stilarter, som stadig udøves af mange kinesere, bl.a. også mange akupunktører og læger. I Nei Dan arbejdes der primært med at opbygge og styrke den indre krop og de indre organer. Dette gøres med bløde og cirkulære bevægelser, som strækker og vitaliserer krop og sind.

På kurset vil øvelserne blive grundigt gennemgået, og der udleveres et kompendium, så du efterfølgende kan lave øvelserne derhjemme selv. Der vil også blive undervist i andre energiøvelser og meditationer, som styrker kontakten til Qi samt skaber indre ro og harmoni.

Nei Dan tager ca. 20 min at lave. Der er efter kurset mulighed for at deltage i træningsaftener med DaMo Qigong. Se nedenfor.

Duft Qigong 1 (Xiang Gong 1)

Søndag d. 13. november kl. 10.00- ca. 17.00. Pris kr. 700

Depositum 300 kr., som bedes betalt ved tilmelding til konto 6610-1879241.

Da Duft Qigong kom frem i offentlighed i 1988 i Kina, var det en stor sensation og i løbet af få år blev stilarten en af de mest populære i Kina. Den er speciel fra mange andre stilarter ved, at der ikke arbejdes med tankekoncentration. I stedet handler det om at være tanketom og bare gøre øvelserne. Den består af 15 øvelser, som udføres forholdsvist hurtigt. Selvom øvelserne er simple er de meget kraftfulde og har en forbløffende gunstig indvirkning på helbredet. Stilarten kan laves siddende eller evt. liggende hvis man er svagelig. Den er velegnet til alle, også selv om man ikke interesserer sig specielt for energiarbejde.

Stilarten tager ca. 15-20 min at lave. Som en del af kursusrprisen udleveres 2 CD'er med musik, som er beregnet til øvelserne.

Onsdags træning i stilarterne – for øvede.

I løbet af efteråret har Qigong foreningen træningsaftener i vores tre stilarter, hvor du kan deltage, hvis du har lært stilarten på et kursus. Træningsaftenerne foregår **onsdag kl. 17.00-18.30.**

Pris 60 kr. pr. aften. Klippekort til 5 gange: 275 kr. 10 gange: 500 kr. Klippekortet har ingen tidsbegrænsning. Kan betales kontant eller overføres til konto 6610-1879241.

DaMo: 14. sep., 12. okt., 9. nov.

BaGua: 31. aug., 26. okt., 7. dec.

Duft QiGong: 28. sep., 23. nov.

Alle aktiviteter forgår på **Center for Helhed og Indre Ro, Grundtvigs Sidevej 4, Frederiksberg** (Undtagen træning i Frederiksberg Have). Centeret er beliggende 5-10 minutters gang fra Frederiksberg Metro. Buslinjerne 14, 15 og 18 har rute på vejene tæt ved. Der er gratis parkering på Grundtvigs Sidevej. Hverdag kl. 8-20 og lørdag kl. 8-15 er der to timers gratis parkering på Grundtvigsvej.

Underviser i alle aktiviteter er Lars Henrik Rasmussen som har trænet QiGong i over 10 år. Lars Henrik er uddannet af Mette Feilberg. Lars Henrik overtog undervisningen i onsdags træningen efter Mette i 2008.

Lars Henrik arbejder også som kropsterapeut og er indehaver af Center for Helhed og Indre Ro.

