



Kurs i Medicinsk Qi Gong

Qi Gongkurs i Sundsvall 25-26 mars kl 9:00 - 16:00.

Under kursen kommer du att få lära dig Jichu Gong, steg I i Biyunmetoden som innebär en genomgång av hela kroppen med enkla, långsamma och mjuka rörelser under avspänd koncentration.

Medicinsk Qi Gong stärker ditt immunförsvar, förbättrar din koncentration och motverkar stress och spänningar. Ger ökad rörlighet och smidighet samt fokuserar på det friska i människan och förebygger och behandlar sjukdomar.

Metoden fördjupar din kontakt med naturen och ökar din Livskraft - Qi.

Träningen kan utövas när och var som helst och kräver inga speciella kläder eller utrustning.

Qi Gong-metoden är skapad av Grand Master professor Fan Xiulan och i kursen ingår hennes bok: *Qigong enligt : Låt Livskraften Återvända*.

Akupunktör Lars Åström har utövat Medicinsk Qi Gong sedan 1992, Fan Xiulan första kurs, och är Cert. Qi Gonginstruktör i steg I: Jichu Gong och steg II: Dong Gong.

Har kurser i Qi Gong och Tai Chi Chuan sedan 24 år i Sundsvall, Ångermaland och Umeå.

Assisterar gör **Massör Annika Blomqvist**.

Mat och fika:

Te´ och frukt ingår i kursavgiften.

Vi erbjuder sopplunch med hembakt bröd för 50 kr/dag. (Anmäl om intresse)

Ta med kläder som ej sitter åt och på fötterna varma strumpor eller sockor.

Ta också med anteckningsmaterial.

Kursen är på Skogsgatan 4, Östermalm i Sundsvall.

Kurskostnaden är 2 500 kr inkl. Fan Xiulans bok och en repetitionsträff efter en månad.

Anmälan är bindande och du anmäler dig med mail till lars@stillness.nu eller sms [070 664 91 60](tel:0706649160).

Sista anmälningsdag: måndag 20/3

Anmäl er i god tid, begränsat antal deltagare!

Stillness

Akupunktör Lars Åström

lars@stillness.nu [070 664 91 60](tel:0706649160) www.stillness.nu