

Qigong for travle mennesker

Oplever du krav fra mange sider i løbet af en uge?

Ønsker du at bevæge dig fra stress til indre ro? Ønsker du værktøjer til at få mere fokus og energi til hverdagen? Søger du mentale eller fysiske metoder til at genvinde balancen? Eller er du på jagt efter metoder så du bliver bedre til at kunne "switche" mellem "doing" og "being"?

Kan du svare ja til bare et par af de udfordringer, så er kurset *Qigong for travle mennesker* muligvis det bedste, du kan gøre for dig selv og dine nærmeste.

Medicinsk Qigong er en metode som bygger på de samme klassiske teorier, som ligger bag akupunktur. Qigong virker både på det kropslige og meditative plan, gennem træning styrker medicinsk Qigong led, sener, muskler, nervebaner og cirkulation. Den forbedrer koncentrationen og dit fokus, modvirker stress og spændinger.

Dét får du på kurset

- Konkrete øvelser i form af langsomme fysiske bevægelser og mentale, visuelle teknikker
- Øvelser som skaber indre ro når du oplever krydspres fra børn, ægtefælle eller udefra kommende stressfaktorer
- Øvelser til 5-30 gode minutter om aftenen, eller på jobbet,
- Øvelser som får dig til at slappe af og sove bedre om natten, få mere ro og energi på arbejdet til at klare en udfordrende dag
- En opfølgning på kurset, hvor du får repeteret øvelserne, så de nye vaner fastholdes

Du går direkte hjem med

- Konkrete øvelser på CD som du kan udføre derhjemme og som er nemme at lære
- Struktur på hvordan du kan udføre det når du kommer hjem
- Værktøjer som skaber fysisk smidighed og positive tanker om din fremtid
- Komplet kursusmateriale, som kan bruges derhjemme eller på arbejdet

Kursus over en søndag med opfølgingsaftener

Kurset er en blanding af korte oplæg og arbejde med udvalgte værktøjer. Der forudsættes høj deltageraktivitet. Kurset afholdes over en søndag fra 11.00 - 18.00 med efterfølgende aften, så du får lejlighed til at prøve værktøjerne af og arbejde med nye vaner i derhjemme.

Tid: Alternativ 1. Søndag den 20.2. februar 2011, med 2 efterfølgende aftener efter aftale.
Alternativ 2. Søndag den 8. maj med 2 efterfølgende aftener.

Pris: Kr. 1.650,- (ekskl. moms for virksomheder).

Sted: Rudersdal lilleskole, Vejlesøvej 40 B, Holte 500m fra Holte



Andreas Borg er uddannet af en af Kinas mest anerkendte Qigong mestre, overlæge Fan Xiulan. Instruktøruddannelsen er internationalt godkendt samt godkendt af Education Department of the Chinese Academic Society of Medical Qigong. For yderligere information, kontakt Andreas Borg på tlf.40 53 0712 eller læs mere om på www.dinindrestyrke.dk

”Vi kommer i kontakt med vor oprindelige livskraft og giver den en mulighed til å komme til udtryk ved at stænge af for intellektets «computer» og ved dyb afslapning. Intellektet forbliver en betragter i baggrunden, mens vort indre barn får anledning til å at udfolde sig frit. Jo længer og oftere vi er i denne tankefrie tilstand, desto friere kan den oprindelige livskraft virke”.

Fan Xiulan, overlæge, Grand master i Qigong

Fakta er at...

...qigong er gymnastik, meditation og en metode til at finde livskraften – i ét!

...øvelserne i Biyunmetode er så enkle, at de også kan udføres af både ældre og børn

...i medicinsk qigong ses mennesket som en organisk helhed, der hele tiden udvikler og forandrer sig både kropsligt og sjæleligt. Kroppen med alle dens vigtige organer – hjertet, milten, lungerne, nyrerne og leveren samt blod, qi (livsenergi) og meridianer (energibaner) – er indbyrdes afhængige og skal samarbejde for at bevare en harmonisk biologisk balance.

...qigong efter Biyun-metoden er udviklet af Grand Master og overlæge Fan Xiulan, som er en af de mest anerkendte qigong-instruktører i Kina.

...qigong efter Biyun-metoden er internationalt godkendt, og der uddannes i dag også qigong-instruktører efter Biyun-metoden i bl.a. Sverige, Danmark, Norge, Tyskland og USA.

...Biyun-metoden er til stadighed genstand for forskning både i Kina og i Vesten. Senest har to svenske forskere opnået en doktorgrad på grundlag af videnskabelige studier af Fan Xiulans metode. Læs mere om forskningsresultaterne på bl.a. Örebro Universitet på www.biyun.se og læs om foreningens aktiviteter på www.biun.dk