Nytt kurs med oppstart 14 januar

Qigong og Meditasjon på Lierskogen og Regnbuen helse - og treningssenter - Stress ned, finn roen; få energi og helsen på stell!

Påmelding: harald@qigongsenteret.no

Tider: 8 tirsdager kl 12:00 - 13:30. Kurs fra 14 januar - 3 mars
Instruktør: Harald Øygard - 25 års erfaring med Qigong, Taiji og Meditasjon
Sted: Regnbuen Helsesenter: Vestre Kjennervei 2B
Pris: 1700,- (1500,- for tidligere studenter og medlemmer på Regnbuen)
Parkering: Gratis på Liertoppen.

Plan for halvåret:
kurs 1: 14 januar - 3 mars - Taijiwuxigong (qigong) og Meditasjon
kurs 2: 10 mars - 5 mai - Dragedaoyin og Tai Chi
kurs 3: 12 mai - 30 juni - E-mei Qigong ("The best Qigong system")
(kursene kan tas uavhengig av hverandre)

Hva er Qigong?

Qigong, som har vært praktisert i Kina i flere tusen år, er en kombinasjon av bevegelse, pust og kosentrasjon som har til hensikt å styrke energistrømningene til og i kroppen.

Det er både en metode til selvutvikling og til å behandle andre. I Kina er Qigong en del av den klassiske kinesiske medisinen, og flere sykehus har egne avdelinger med Qigong-behandling. Øvelsene styrker kroppens immunforsvar generelt.

I tillegg har Qigong dokumenterbar effekt på en rekke sykdommer som astma, allergier, migrene, nakke- og ryggsmerter, fordøyelsesbesvær m.m. *Kilde*: Utdrag fra “Believe it or not: Ancient and mysterious Chinese Qigong”