



Gold Mountain Qigong v/Stacy Müller
Sluttergyden 5, 5970 Ærøskøbing
Tlf. +45 2938 2555
info@goldmountain.ch, www.goldmountain.ch
CVR Nr. 4375 3945

Summer Qigong Workshop — Skab og nær rolig energi

Dato: Lørdag den 15. Juni 2024 fra 13.00 til 17.00

Sted: Oase for velvære (hos Anja Kamendula), Oldevej 8, 5970 Ærøskøbing

Pris: dkk 200.-

Tilmelding: info@goldmountain.ch

Workshoppens indhold:

De bløde, langsomme bevægelser i qigong er lette at lære og har en beroligende effekt. Men de træner også din styrke, din koordination og din koncentration! På denne sommerworkshop får du mulighed for at lære og opleve de positive effekter af at bevæge dig langsomt.

Vi løsner op med "shibashi"-qigong, og derefter lærer vi "6 harmonier"-qigong-øvelser. Disse øvelser er meditation i bevægelse – bevægelserne er enkle, og de giver dig mulighed for at opleve følelsen af *qi* (energi). Du vil også opleve en dyb, beroligende vejrtrækning, som har en regulerende effekt på dit nervesystem.

Derudover vil jeg vise nogle andre afspændingsmetoder, herunder kort meditation og akupressur/meridianarbejde.

Workshop-metode:

Der vil være 3.5 timers træning og en pause på 30 minutter. Vi træner på et eksklusivt sted med udsigt til havet på begge sider af øen! Der vil være te og snacks i pausen. I tilfælde af dårligt vejr har vi mulighed for at træne i et mere beskyttet område.

De fleste af vores øvelser udføres stående og nogle siddende. Hvis nogen er trætte, kan de tage en pause ... eller lave øvelserne på en lettere måde! Jeg tror på, at *mindre er mere*, og du bliver måske lettet over at have en chance for at give slip i stedet for at give op :-)

Workshoppen vil primært foregå på engelsk (med lidt dansk ...), og deltagerne vil få digital adgang til noter (på dansk) og videoer.

Instruktør:

Stacy Müller har praktiseret tai chi og qigong siden 1996. Hun er certificeret lærer i tai chi & qigong og et aktivt medlem af den schweiziske qigong- og tai chi-forening SGQT. Hun har erfaring med at arbejde med rehabiliteringspatienter i et klinisk miljø og underviser i øjeblikket terapeuter i disse afslapningsmetoder på Rehastudy Institute i Schweiz. Stacy flyttede til Ærø i 2022 og underviser i qigong & tai chi i Ærøskøbing. Hun taler en smule dansk, men vil primært undervise på engelsk.