



Tune Idrætsforening Motionscenter



Hvad er Qi Gong?

Qi betyder livskraft, og **Gong** betyder metode og teknik.

Qi Gong er en klassisk kinesisk helbredsmetode med 5000 år gamle rødder. En metode til aktivt og bevidst at forny kroppens livskraft.

Qi Gong er en af grundpillerne inden for traditionel kinesisk medicin. Den bygger på samme medicinske og filosofiske tænkning som akupunktur, men med den forskel, at man med Qi Gong behandler sig selv.

Sænker eller normaliserer blodtrykket, pulsen samt stresshormoner i blodet og forebygger herved stress.

Styrker immunforsvaret.

Genopbygger og vedligeholder den mentale og fysiske sundhed.

Vitaliserer kroppen helt ned på celleplan og giver hermed mere energi.

Dæmper søvnlidelser, angst, udbændthed og depression.

Fremmer hukommelse, koncentration og evnen til at løse komplekse opgaver.

Øger personligt overskud, arbejdsglæde, velvære og tilfredshed.

Forøger samarbejds- og kommunikationsevne og evnen til at løse konflikter konstruktivt.

Stimulerer kreativitet og intuition.

Skaber indre ro, velvære, større nærvær og opmærksomhed i dagligdagen.

Fordyber kontakten indadtil og giver større perspektiv på tilværelsen.

Giver større selvværd, selvaccept og selvforståelse.

Skaber en bedre kontakt til medfølelse og tolerance.

Styrker evnen til at fuldt og helt at være til stede i nuet.

Balancerer krop og sind.

-----klip-----klip-----klip-----klip-----klip-----klip-----

Jeg er interesseret i at høre nærmere om uddannelses-/træningsforløbet i medicinsk Qi Gong

Navn: _____

Adresse: _____

Telefonnummer: _____

E-mail: _____

Denne slip afleveres i den hvide postkasse ude foran motionscenteret hurtigst muligt og senest 1. december. Du vil således blive opskrevet som interesseret og muligheden for at blive optaget på holdet kan opstå.

Med venlig hilsen
Kim Kristiansen
Center for Bedre Livskvalitet