

Stresshantering med qigong och tai chi på distans

Start onsdag 2025-09-10 kl 17.00-17.45

5 veckor – 550 kr

Kursen består av 2 delar som kompletterar varandra – det går även att göra allt sittandes

- *Fem Element Qigong*, ett "Tai Chi for Health Program" QFH – Qigong for Health, Five Element Qigong
- *Helande Tai Chi*, ett "Tai Chi for Health Program" TCR – Tai Chi for Rehabilitation

Stresshantering för att klara vardagen. Det blir enklare att klara av alla "måsten" för att ha tid att njuta av familjen och fritiden. Här är verktygen som hjälper med detta –

- Andningsövning och uppvärmningsrörelser
- Fem Element Qigong – en utmärkt 5-minuters morgon- eller lugnande kvällsövning
- Tre härliga tai chi-rörelser – en helande tai chi-sekvens som börjar med en qigongrörelse från Fem Element Qigong samt ökar smidighet i rörelse, känns som en långsam dans

Qigong kommer från Kina och uppstod för ca 5000 år sen. Dagens hälsoqigong tillhör TKM – Traditionell Kinesisk Medicin och innebär en mer förebyggande metod. Med dessa långsamma mjuka rörelser, går vi igenom hela kroppen. Det känns lugnt i sinnet och leder till en känsla av välbefinnande.

Tai chi är en utveckling av qigong, utvecklas kontinuerlig och är idag främst inriktad på hälsan. Lugna lågintensiva rörelser har många likheter med dans. Träningen gör att kroppen kommer in i ett meditationsliknande/mindfulness tillstånd. Det går inte att utföra rörelserna samtidigt som hjärnan gör morgondagens att-göra lista. I förlängning är det allra skönaste att kunna träna själv utomhus på ett trevligt ställe varsomhelst närsomhelst utan utrustning – det ger en frihetskänsla.

Målet med kursen

- Minska stressen
- Förbättra hälsan
- Skapa mindfulness som ger lugn och ro
- Öka energin
- Förbättra balans i kropp och själ

**Mindfulness = ATT
Vara | Här | Nu**

Målet är att hjälpa deltagare hitta vägen till bättre hälsa och välbefinnande



Kursledare: Tai Chi for Health certifierad instruktör Myra Lehmann

Frågor ställs gärna direkt till ledaren

Anmälan **direkt** till Myra Lehmann, myralehmann@outlook.com eller 0705-49 36 02 med

Deltagaren bestämmer själv om kameran är på eller avstängd.

Det går utmärkt att ställa frågor då det är oklart eller bara titta på om det känns bra.

