

Har du prøvet Qigong?

Flere medlemmer har efterspurgt træning af Qigong i løbet af hverdagene

RMI åbner derfor nu mulighed for et nyt hold 😊😊😊

Mandage kl. 19 – 20.

Første gang bliver d. 27. maj 2019.

Vi træner fortsat også om lørdagen kl. 9-10

- Qigong er en dejlig blød og rolig træning der kaldes for "Kinesisk yoga"
- Bevægelserne sker i langsomt flow hvor åndedrættet trænes
- Qigong fokuserer på velvære og giver afspænding til hele kroppen
- Træningen er primært stående – men du kan godt sidde til flere øvelser
- Der afsluttes altid med en afspænding – eller stående "Stille Qigong"

Qigong er rigtig godt for mange ting:

- Bedre kropsbevidsthed - kropsholdning og balance.
- Spændinger slippes i kroppens led, muskler og bindevæv.
- Bedre udholdenhed - særligt for benene, ryggen, skuldrene og armene.
- Træningen er meget effektiv mod stress – som Mindfulness i bevægelse.
- Alle øvelser kan justeres efter det du kan – også hvis der er særlige hensyn



Mine instruktioner er nemme at følge – også selvom du er ny 😊
Jo flere gange du kommer - jo lettere vil det opleves 😊

Jeg glæder mig til at se dig til Qigong – Hilsen Charlotte
(Qigong instruktør – Fysioterapeut og Mindfulnessinstruktør)