# Qi-Gong



**En kombination av stretching och Qi-Gong-Shibashi.**

**Stärker balansen och skapar energiflöde i kroppen**

Varannan måndag jämn vecka kl. 09.30-11-00 på Tvärgatan 2 med start 14 september 2026.

Ledare: Sigge Persson 070-822 08 95

**Anmälan till :**

Britt-Marie Håkansson bm.t.hakansson@telia.com

070-867 03 88

Iréne König irenekonig50@gmail.com 070-234 87 98

**Plats :** Tvärgatan 2 (SPF: lokal)

Ta med yogamatta

# Qi-Gong – och stretching.

En kurs som kombinerar Stretching och Qi-Gong,

Uppdelad i 2 delar:

**1.**

Uppvärmningsövning – med Bioenergetik – att väcka upp kroppen och bli grundad i nuet.

Grundar sig på teorier om kroppsenergi och blockeringar i kroppen

och innehåller ett strukturerat stående program från – tårna till huvudet

med fokus på andning och rörelser, som syftar till

att bli medveten och grundad i sin egen kropp.

Bearbeta blockeringar i kroppen för att skapa ett energiflöde,

Som en förberedelse för Qi-Gong.

Forts nästa sida

**2.**

Qi-gong – Shibashi – en av många varianter av Qi-gong, som består av

mjuka långsamma rörelser med fokus på andning och rörelser.

18 strukturerade rörelser i en sekvens.

Syftar till att stärka balansen och skapa energiflöde i kroppen .

Nyckelord;

Närvaro – Välbefinnande - Självreglering – Balans.

3 grundbegrepp

Andning – Grundning – Centrering

Deltagare behöver ta med egen yogamatta.