



NEIJING AKADEMIN

Varmt välkomna till Qigong helg med mindfulness

Det kommer att bli en härlig helg! Vi börjar med teori på förmiddagen som följs av Qigong praktik på eftermiddagen. Under teorin kommer vi att försöka dyka in i syftet med Qigong, mindfulness träning och stresshantering. Varför är Qigong så bra för vårt välmående och hälsa? *Om vi förstår varför så ger det oss en motivation att fortsätta att träna.* Ni kommer sedan efter lunch att träna Qigong och mindfulness. Vi kommer också att lära oss ett eget massageprogram för att hålla oss friska och välmående.

Dag 2 Startar med lite teori för att snart övergå i Qigong träning igen. Vid kursens slut kommer ni att kunna ett eget Qigong egenvårdsprogram på ca 20-30 minuter långt att praktisera varje dag framöver. Det är ett underbart program och jag ser framemot att träffa er och att lära ut en teknik som inte bara ger er energi men som också förvaltar den ni redan har! Mer om detta när vi ses! Ni får ett komplett kurskompendium med rörelserna. Vi kommer också att bestämma ett datum att ses cirka 3 månader senare för att repetera, fördjupa och finslipning.

På förmiddagen erbjuds fika, smörgås, frukt och kaffe/te. På eftermiddagen finns frukt och choklad. Ni som har allergier får väldigt gärna ta med det som ni kan äta och komplettera med det som vi har.

Lunch går att ta med och värma hos oss, eller så finns Willys runt hörnet samt någon restaurang finns det också på promenadavstånd.

Här kommer en lista på praktiska detaljer:

- Adress till kurslokalen: Östertullsgatan 18b, 521 46 Falköping
- Komplettera med egen fika om ni har allergier.
- Ha sköna lite löst åtsittande kläder (speciellt över magen) så ni kan känna er fria att röra er och andas med magen.
- Vi kommer att massera ansikte och hårbotten så ni behöver varken fixa med smink eller frisyrr innan eller under kursen;-)
- Vi kommer också att dra i öronen så ev.örhängen får ni gärna ta ur
- Ta med en filt till avslappning och en liten kudde om ni tycker det är skönt. Har ni en yoga matta/underlag så får ni gärna ta med det. Vi har några stora kuddar här som man låna annars.
- Inneskor eller tjocka strumpor är skönt så man inte fryser.
- Papper och penna
- Vi startar kl 09.30 och slutar kl 17.00 båda dagarna.

Om det dyker upp frågor och funderingar innan vi ses så är det bara att kontakta mig! Än en gång så ser jag fram emot att träffa er till en riktigt skön helg som är för er själva och ert välmående. Behöver ni boende så har vi rabatt på några ställen, kontakta mig för mer information.

Hälsningar,
Stina, 0739 882325, stina@neijing.se