

**Qigong og Taijiquan Høsten 2017 fra Art in Motion  
i Kampen Helseklinikken  
Oppstart Onsdag 23.08.17**

**Kl. 1900 – 2030 Qigong**

Kurset går over 15 ganger (ferie uke 40) á 1,5 h og er åpen for alle.  
Kursavgift: kr. 3.600 kr.

*Hva er Qigong?*

Qi Gong kombinerer puste- og bevegelsesteknikker i stående, sittende eller liggende stillinger. Qi er det kinesiske ordet for livskraft eller livsenergi. Gong kan oversettes med å praktisere eller arbeide med. Bevegelsene styrker kroppens egne selvhelbredende egenskaper. Energibanene i kroppen blir stimulert slik at livsenergien (chi eller qi) kan strømme mer fritt. Dette kan bidra til indre balanse og avspenning i kropp og sinn. Både indre organer og livsprosesser blir påvirket på en positiv måte.

*Hva lærer du på Qigongkurset?*

Som begynner i Qigong vil du lære grunnleggende og enkle øvelser for å slappe av mer i kropp og sinn. Har du trent Qigong en stund kan du fordype deg i de underliggende fysiske, energetiske og åndelige aspektene. Ved å fokusere på ulike sidene av én bevegelse over lengre tid vil din tilstedeværelse i bevegelsen styrkes. Denne økte oppmerksomhet vil du kunne overføre til andre områder i din hverdag også.

En kursenhet vil bestå av oppvarmings- og hovedøvelser. Hvert semester vil det være et fokusområdet som binder sammen undervisningen.

**Påmelding** er bindende og sendes på mail til [martina.kaufmann@gmail.com](mailto:martina.kaufmann@gmail.com) eller sms til 970 64 68 2.

Det gis 15% rabatt ved samtidig deltagelse på flere kurs, og ved fremvisning av student eller pensjonist bevis.