

Välkomna till Gratis Qigong på Norrländ YMCA Hostel Umeå

Detta är en Qigong metod för friskvård & självkultivering. Välkommen till vägen för hälsa & inre harmoni. Genom att lära dig en uråldrig Stjärn Qigong metoden Falun Dafa.

Kultiverings Metoden som har gett miljontals människor i världen en bättre hälsa & inre harmoni. m.m.

Positiva saker av denna Qigong: Bättre inläring och memorering, bättre hälsa och inre harmoni, öka eller minska din energi (balansering). stärker ditt immunsystem.

Förbättra ditt fysiska välbefinnande, uppnå fokus och klarhet, släpp stress och oro, stärk din självkänsla, frigör dig från negativa mönster, uppnå inre lugn och frihet.

Kursstart: 17/09 & 19/09 kl: 19.00-20.00

Metoden består av 5 övningarna som är lugna och några helt stilla, 2 st meditationer en stående och en sittande.

Målet är att deltagarna ska lära sig övningarna så att de kan öva självständigt hemma eller tillsammans med vänner och familj. Lära sig filosofin bakom metoden.

Man lär sig om kultivering av kropp och sinne.

Var: NY Hostel Järnvägsallén 20 (Matsalen)

Kursstart: 17/09 & 19/09. Kl; 19.00-20.00

OBS: Ha vanliga kläder, som man kan röra sig.

Målgrupp: Qigong passar alla.

Anmälan: NY Hostels reception & Drop in

