



Sommerkurser 2011

Kursussted: Brugzen i Bjedstrup mellem Skanderborg og Ry (www.brugzen.dk).
Brug af lokaler (50 kr pr dag) afregnes separat med Simba (tlf.: 86577403) ved ankomsten.
Mulighed for overnatning (150 kr pr nat).

Kursus 1: lørdag-søndag 28. og 29. maj, 10.00-17.30.

Qi Gong for begyndere og let øvede

Energiaktiverende grundøvelser, afspændende og harmoniserende øvelser for sind og krop (Lohan Qi Gong)

Kursuspris: 700 kr

Kursus 2: lørdag-søndag 4. og 5. Juni, 10.00-17.30.

Qi Gong for let øvede og øvede

Grundøvelser, Chan Si Jing-Gong-øvelser (silketråds-Qi Gong) og "5-elementer-Qi Gong" (styrker bl.a. de indre organer, led, knogler og hjernens aktivitet).

Kursuspris: 700 kr

Kursus 3: tirsdag, 31. maj – torsdag, 2. juni, 10.00-17.30.

Qi Gong for let øvede og øvede

Intensiv træning af grundøvelser og mere komplekse Silketråds-Qi Gongøvelser. Indre Qi Gong: meditative energiøvelser, som styrker opmærksomheden, balancerer åndedrættet, modvirker depression, etc.

"De 6 helbredende lyde- Qi Gong": Enkle, men dybtvirkende øvelser, koordinering af bevægelse, åndedræt og lyd.

Kursuspris: 1000 kr



Senden-sommerkursus, tirsdag 2.august – fredag 5. august, kl. 10.00-17.00 (i Syd-Tyskland)

Mandag er ankomstdag (men gerne før, hvis du giver besked).

Qi Gong for øvede

Intensiv træning af grundøvelser og Silkeetråds-Qi Gong.

Indre Qi Gong: Åndedræts- og meditative øvelser. Udvikling af forestillingskraften og indre vilje.

Tai Ji Wu Xing Quan (Tai Ji fem elementer nævekamp) 28 bevægelser.

Pris for hele kurset: 1300 kr. (inkl. overnatning). Maximalt 8 deltagere.

Om stedet: Der er enkelte pladser til indendørs overnatning (hvis du ikke er alt for pladskrævende). Ellers overnatning i telt i haven eller i nærliggende hotel (for egen regning). Haven støder op til privat badesø, så tag eventuelt badetøj med.

Meddel ved tilmelding om du kommer i egen bil eller tog, så der eventuelt kan arrangeres grupperejser.

Tilmelding til alle kurser: Maria Zika, Uferweg 2A, D-89250 Senden. Tlf.: 0049 7307 955592, e-mail: m.zikaqigong@googlemail.com. Betaling til konto i Danske Bank: Reg.nr. 3679 Kontonr. 3428629124.

