



Blenstrup Gymnastik Forening

# Golden Wings Chi Gong

Kom godt i gang med 2017. Fem lørdage fra kl 9-10.45 i Blenstrup

I Kina kalder de Chi Gong "Øvelserne til et langt liv". Træningen foregår nærmest i slowmotion og alle kan være med.

Du træner din evne til at lytte til din krop og dig selv, dit åndedræt, og så styrker du kroppens selvhelbredende kræfter. Du øver dig i at være nærværende og til stede i nuét, samtidig bliver du mere fokuseret.

Du får mere energi, indre ro, bedre koncentration, mindre stress/bekymring/angst og øget selvtillid. Hver gang afslutter vi med en guidet meditation, hvor du ligger ned.

Følgende lørdage fra kl 9-10.45 i salen på skolen i Blenstrup:

7. og 21. Januar

4. og 18. Februar

4. Marts

Underviser er **Iben Frederiksen, Aalborg**, som er eksamineret Golden Wings Chi Gong instruktør

Medbring tæppe og lille pude samt drikkedunk (evt. eget liggeunderlag)

Pris: 150 kr. pr. gang eller 650 kr. for alle 5 gange (550 kr for BGF-medlemmer).

Information vedr. betaling oplyses ved tilmelding.

**Tilmelding er nødvendig** senest 1. januar 2017 pr. sms eller telefonisk til Blenstrup Gymnastik Forening v. kasserer Pia Elberg: 4012 7494. OBS - antallet af pladser på holdet er begrænset.