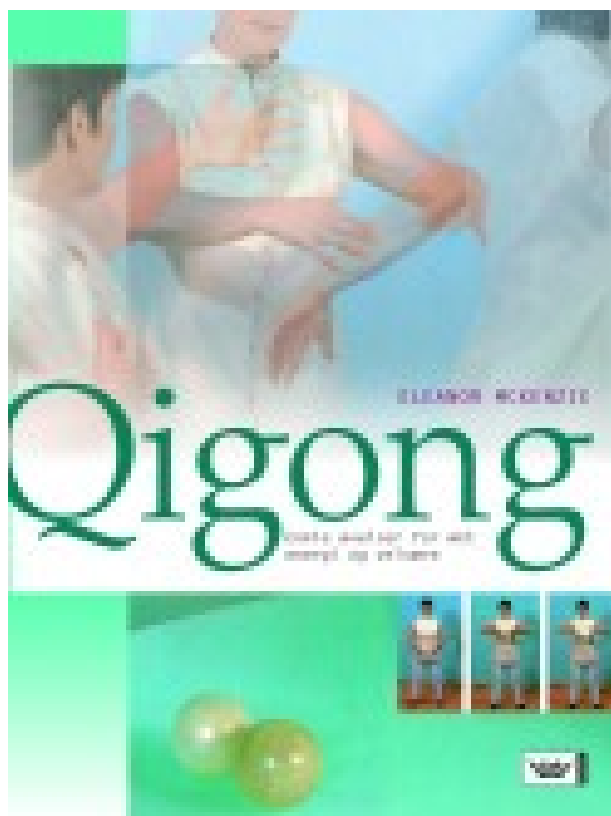


Qigong



Forfatter:	Eleanor McKenzie
Forlag:	Cappelen Damm AS
Originaltittel:	Chi Kung
Oversatt av:	Kahrs, Kari
Sprak:	Bokmål
Antall sider:	128
ISBN/EAN:	9788204137791
Kategori:	Selvutvikling
Utgivelsesår:	2007

[Qigong.pdf](#)

[Qigong.epub](#)

Qi betyr energi eller livskraft, gong betyr prestasjon, metode eller teknikk. I sin enkleste form er hensikten med qigong å forebygge helseproblemer og bevare god helse gjennom å rendyrke din personlige energi. Det skal ikke mer til enn noen få minutter hver dag med qigong-øvelser for å øke energien og utvikle kroppens evne til selvhelbredelse. Qigong kombinerer aerob trening, som fokuserer på åndedrettet, med meditasjon og avslapning, uten ekstreme fysiske anstrengelser. Det gjør qigong til en ideell treningsform for mennesker i alle aldre, uansett form og kondisjon.

Boken presenterer enkle og effektive øvelser som bidrar til å bekjempe en rekke vanlige lidelser som forkjølelse, ryggsmertor, hodepine og stivhet. Overføringen av qi er den samme som i teknikker som terapeutisk berøring eller åndelig healing. Qigong kan du praktisere når som helst og hvor som helst ettersom du ikke trenger utstyr av noe slag.

Tilbur akupunkturbehandlinger, og holder kurs i Qigong. Lær taiji ved Norges eldste taiji-skole: Norsk Taiji Senter. Vi underviser i Taijiquan (Tai Chi) og Qigong. Kom og møt oss. Qigong vårsemesteret 2016. Ukentlige kurs (se timeplan under) med oppstart uke 3, varighet 18 ganger. Pris kr 2880,- for en gang i uken, innbetaling til kontonr. Biyun-metoden - den helsebevarende metoden Medisinsk qigong er en treningsform med enkle og behagelige bevegelser som fremmer kroppens balanse og selvregulering. Om Eva. Som gestaltterapeut og qigonglærer er jeg opptatt av potensialet i å være til stede i livet.

Det er gjennom tilstedeværelse, her og nå, vi kan erfare og. Shangri-La : - RØKELSE Askebegeer Krystaller/

Mineraler SPÅKULER Røyke artikler - HEADSHOP HOPPEBØNNER TAROT QIGONG KULER
BEKYMRINGSDUKKER SMYKKER FANTASIFIGURER. Yogaportalen yoga fra A til Å Yogareiser
Yogasenter Yogatyper Det er først og fremst belastningsskader som plager denne yrkesgruppen.

Åtte av ti norske bilmekanikere klager over smerter i muskler og ledd. Prestegården skal være et livgivende pusterom for gjestene gjennom opplevelser av STILLHET - SKJØNNHET og GODHET. Stedet står for frihet, respekt, mangfold og. Shangri-La Regnstav - Flott regnstav (Rainstick) fra Chile, 1 meter lang. Laget av kaktusstamme. De beste regnstavene på markedet med den beste lyden. Avhengig av.