

# LYCKOSTENEN

Kinesisk hälsovård & kultur



## Må-bra helg med Qigong

- Ladda upp med ny energi
- Upplev inre ro
- Slappna av
- Förebygg sjukdomar
- Och mycket mer...

### Program:

#### Dag 1

10.00-11.00 Qigong teori och energi - Qi

11.00-12.00 Qigongövningar (koncentration, självmassage, samla in energi mm)

12.00-12.15 Andningsträning

12.15-13.00 Lunch

13.10-13.30 Qigong- & meditationsteori

13.30-14.15 Meditation- & avslappningsträning

14.15-14.35 Gående Qigong

14.45-15.30 Qigongövningar

#### Dag 2

10.00-10.45 Qigongövningar

10.45-11.30 Olika meditationsmetoder

11.30-12.15 Akupunkturpunkter och akupressur massage

12.15-13.00 Lunch

13.00-13.30 Guidade meditation

13.30-15.00 Anteckning, qigongövningar

15.00-15.30 Te och avslutning

Anmälan genom E-post, [jia@lyckostenen.se](mailto:jia@lyckostenen.se)

**Lyckostenen**, Jia Jönsson

Fibergatan 3, 260 50 Billesholm

Tfn: 0709-42 08 67

[www.lyckostenen.se](http://www.lyckostenen.se), [jia@lyckostenen.se](mailto:jia@lyckostenen.se)