

LYCK STENEN

Kinesisk hälsovård & kultur



Ettårig Instruktörsutbildning Qigong

Utbildningen är till för dig som vill skaffa harmoni och balans i livet, för dig som vill nå en hög nivå av välbefinnande, för dig som vill hjälpa andra att må bra genom en enkel och naturlig metod.

Utbildningsblocken är förlagda till fem helgkurser, fördelade på höst och vår under ett år. Utbildningen omfattar totalt 80 undervisningstimmar och minst 100 timmars självstudier och praktik hemma.

Steg 1:

2 helger kl. 9.30–16.30 (eller enl. överenskommen tid)

Pris: 7 950 kr. (exkl. moms), minst 4 deltagare

Innehåll:

- Traditionellt kinesiskt medicin (TCM) och qigong teori.
- Energi centrum.
- Två olika qigong skolor(övningar)-hälso qigong, dem åtta silkesbrokaderna.
- Stretching.
- Stående meditation.
- Gående qigong.
- Andningsteknik och meditationsmetoder.
- Qigongsjuka och korrigeringar.
- Tips för en del åkommar.

Steg 2:

2 helger kl. 9.30–16.30

Pris: 7 950 kr (exkl. moms), minst 4 deltagare

Innehåll:

- Fördjupning av qigongteori och filosofi (yin och yang, de fem elementen).
- Qigong övningar (dem åtta silkesbrokaderna mm).
- Andningsteknik och meditationsmetoder.
- Självmassage.
- Ren-du daoyin gong.
- Den lilla himmelska kretsloppet (avancerad övning).
- Olika snabb väg att öka energi.

Steg 3:

2 dagar kl. 9.30–16.30

Pris: 4 500 kr (exkl. moms), minst 4 deltagare

Innehåll:

- Djupare qigongövningar-sex hemliga ord (olika organs qigong).
- Kinesisk läkekonst system (inkl. 14 meridianer och de viktigaste och användbara akupunkturpunkterna).
- Qigong healings metoden (Man kan använda healingmetoder för självhjälp och hjälp åt andra människor).
- Anpassning av olika naturliga kombinationsmetoder (qigongövningar, meditation, andning och akupunkturpunkter) till olika besvär och åkommor.
- Tips för undervisning.
- Prov- både teori och övningar.

Efter genomgång av steg 1, 2 och 3 samt godkända prov, erhåller du kursintyg som instruktör i Qigong.

Jag är född och uppvuxen i Kina. Jag har fått undervisning i Qigong och kinesisk medicin av välkända läkare på Chengdu University of Traditional Chinese Medicine. Jag har även tränat för Qigongsmästare i Shaolin-klostret. Du kommer att få utbildningar med kvalitet. För mer information kontakta mig via:

Lyckostenen (www.lyckostenen.se)

Jia Jönsson

Fibergatan 3

260 50 Billesholm

tel: 0709 420867

E-post: jia@lyckostenen.se