

Aktiv afslapning for krop og sind

Qigong og Tai Chi Workshops i 2026



Lørdag, 31. Januar / gamle Købmandsgård / kl. 14-17.30

winter warmer

Baduanjin (8 brocade qigong): vitalisering af hele kroppen



Lørdag, 7. Marts / gamle Købmandsgård / kl. 14-17.30

stabil & flydende

Shibashi (18 tai chi qigong) med optimal kropsholdning



Lørdag, 11. April / gamle Købmandsgård / kl. 14-17.30

forårsenergi

Lever-galdeblære qigong, rystende qigong, og stille qigong

Søndag, 17. Mai / Gravendal / kl. 14-17.30

tai chi easy

Meditation i bevægelse: grundlæggende bevægelser & en kort form



Lørdag, 6. Juni / Atma Yoga House / kl. 14-17.30

less is more

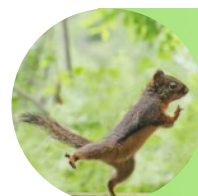
Hjerte-tyndtarmen qigong, 6 harmonier qigong, og afslapningsøvelser



Søndag, 27. September / Gravendal / kl. 14-17.30

tai chi easy

Meditation i bevægelse: grundlæggende bevægelser & en kort form



Lørdag, xx Oktober / kl. 14-17.30 / stedet vil blive bekendtgjort senere

grounding/jordforbindelse

Fokus på fødderne: Milt-mave qigong & de seks helbredende lyde



Lørdag, xx. November/ kl. 14-17.30 / stedet vil blive bekendtgjort senere

breathe!!

Lunge-tyktarmen qigong & åndedræts- og afslapningsøvelser

Qigong og Tai Chi Workshops i 2026



Om mig (Stacy Müller)

Jeg er certificeret lærer i både qigong og tai chi, og jeg begyndte at praktisere for 30 år siden og har undervist i årtier.

Jeg har erfaring med at bruge disse bevægelsessystemer som terapeut på et rehabiliteringshospital i Schweiz, og jeg underviser også fysioterapeuter i disse metoder. Mit motto er „mindre er mere“, og min mission er at hjælpe mennesker med at genopdage bevægelse uden stress.

Hvad du kan lære på mine workshops:

Qigong har de samme rødder som yoga og er blevet praktiseret i Tibet og Kina i mere end 2000 år. Qigong kan læres af folk i alle aldre og hjælper med at bevare kroppens vitalitet samt forbedre muskelstyrke, balance, fleksibilitet, koordination og koncentration.

Fokus på vejtrækning og det langsomme tempo hjælper med at berolige nervesystemet, og vi vil også fokusere på meridiansystemet, akupressurpunkter og andre afslapnings-/meditationsteknikker.

Tai chi er velkendt som en effektiv metode til at forbedre benstyrke, stabilitet og balance. Vi vil lære grundlæggende teknikker - trin for trin - og kombinere disse i en kort „yang-stil“ form. Tai chi kaldes også „meditation i bevægelse“ og er særligt godt til at forbedre vores koncentration/fokus.

Mine workshops er en kombination af teori, aktive øvelser og afslapning (stående og siddende). Vi holder en god pause, hvor jeg sørger for noget at spise og drikke. Kurset foregår på dansk, og deltagerne får udleveret noter.

Sådan kan du melde dig ind:

Kontakt mig på stacy@goldmountain.ch for at tilmelde dig og modtage detaljerede oplysninger om den kommende workshop. Workshoppen afholdes, hvis vi har mindst 4 deltagere; det maksimale antal deltagere er 7 (9 i juni). Din plads på holdet er reserveret, når betalingen er modtaget.

Pris: dkk 400.-/workshop

Hvis du booker mindst 4 workshops: dkk 300.-/workshop

Gold Mountain Qigong v/Stacy Müller, CVR Nr 4375 9345

Sluttergyden 5, 5970 Ærøskøbing, info@goldmountain.ch, www.goldmountain.ch