

Tranerne ved Søen

WORKSHOP

Vi har inviteret Qi Gong-instruktør Lars Schmith til at stå for sæsonens første workshop. Lars Schmith har fået undervisning af en lang række internationale mestre, og har desuden en uddannelse i kranio-sakral-terapi. Han har stor undervisningserfaring, og har en Qi Gong-skole i Roskilde. Han beskriver sin undervisning med ordene:

Min undervisning henvender sig til alle aldre og tager udgangspunkt i, at ethvert menneske har muligheden for fuldt og helt at tage ejerskab for sine egne ressourcer, sin livskvalitet og sundhed.

(Læs mere om Lars Schmith på www.mind-fitness.nu)

På denne workshop vil Lars undervise i et sæt enkle, virkningsfulde øvelser der hedder Lohan Hands.

Målet er at styrke og opbygge dit Qi-flow gradvist. Der vil blive arbejdet med alle kroppens muskelgrupper, organtyper og energi-systemer. Træningen afsluttes med enkle Tai Chi-sekvenser og en kort meditation.

Hvor: Værkerne, Frederiksvej 27, 4180 Sorø

Hvornår: Søndag d.18.september kl.13-16.45.
Der serveres frugt, nødder, te og vand i pauserne.

Pris: Medlemmer af Tranerne, Gæssene og Skyerne: 180 kr.
Andre: 230 kr.

Tilmelding: Senest 9.september ved indbetaling til Tranernes konto:
2300 - 4382 123 021
Husk navn på indbetalingen, og send samtidig en mail hvor du skriver navn og dato for workshop i emnefeltet til:
tranerne.vedsoen@gmail.com