

QIGONG ER MINDFULNESS I BEVEGELSE - FOR ALLE!



BARNE QIGONG - FOR MER TRIVSEL, RO OG GLEDE

På en enkel og morsom måte kan du fremme trivsel, glede og læring enten i din arbeidshverdag som lærer i barnehage/skole, eller hjemme med dine barn eller barnebarn.

Qigong er moro og stille på samme tid. Dvs. man kan le sammen og man kan være stille sammen.

Qigong er for alle!
Øvelsene er enkle, så alle kan være med. man trenger ikke noe utstyr og ingen spesielle forkunnskaper. Man gjør det rett bare ved å gjøre sitt beste.

Mange av de barna vi har møtt(f.eks i barnehage /skole/helse) bruker Qigong som selvregulerende atferd for å roe kropp og sinn.

I denne workshopen kan du oppleve hvordan Qigong kan gi avspenning, ro og tilstedeværelse.

Etter ca. en times Qigong for din egen del ,lærer du fire øvelser som du kan gjøre med barn enten i din arbeidshverdag som lærer i barnehage /skole eller hjemme med dine barn eller barnebarn.

Onsdag 18/9-2019 kl. 18:00 - 20:00

Pris: danske kr 265

Sirius Naturterapeutiske skole, Kvalamarka 5-2 etg, 5514 Haugesund.
Parkering utenfor huset.

Kom i behagelig tøy og ta gjerne med en flaske vann

VELKOMMEN!

