

Olineretreat – Nystart 2022

Fredag 8.1

19.00-20.30
20.30-21.00

Inledande Qigong + meditation, personlig intention. Praktiska frågor. Samkväm i mindre grupper (breakout rooms) för de som vill.

Lördag 9.1

07.30-08.30
10.00-12.00
14.30-17.00
17.00-17.30
19.30-21.00

Qigong + meditation
Meditation
Qigong + meditation
Delande i mindre grupper.
Qigong + meditation

Söndag 10.1

07.30-08.30
10.00-12.00
13.30-ca 15.00

Qigong + meditation.
Meditation och delande.
Meditation, hur kan vi gå vidare?



Qigong – Meditation i rörelse



Qi

Flow och Balans

Sinne

Fokus och lugn

Andning

Medvetenhet

Avslappning


Kropp

Stabilitet

Flexibilitet



Mindful Qigong

A circular image showing a dense forest shrouded in thick fog, with trees and foliage barely visible through the mist.

Del 1
Medveten närvaro
Fokus & Lugn

A circular image of a beach with gentle waves washing onto the shore. The water is a light blue-green color, and the sand is a pale yellowish-tan.

Del 2
Kännslobalans
Släpp taget

A circular image of a sunset over the ocean. The sun is a bright orange orb just above the horizon, casting a warm glow across the sky and water. Dark silhouettes of land are visible in the foreground.

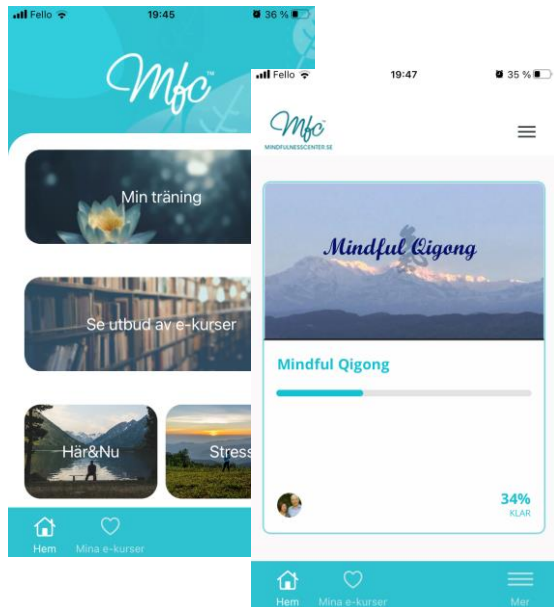
Del 3
Medkänsla
Till sig själv & andra

Fortsättningskurs av Här&Nu

1. Kropp & rörelse
2. Andning
3. Sinnena

21 pass (5-20min) i varje steg

7 min/dag (700min/4 mån)



Påbygggnadskurs

Ledare/Fördjupning Mindful Qigong enligt e-kursen

Material: Manual, e-kursen, lathund, bonusmaterial

Upplägg: ca 17 veckor, ca 7 min/dag

- Retreat
- Självstudier (från 30min/v)
- E-kurs (5 - 20 min/pass)
- Onlineträffar (4 ggr, 2 tim/träff)



En behaglig vandring för kropp och sinne
Tillsammans!

Q & A

- Går det bra att bara delta på retreaten? Ja
- Måste jag gå påbyggnaden om jag vill träna med e-kursen? Nej. Men du får fördjupning, gemenskap och kompetens att lära ut till andra.
- Finns det e-kursen tillgänglig? Ja, i början av 2022
- Måste jag vara med på retreat inför påbyggnaden? Ja, en retreat som innehåller Mindful Qigong, online i augusti 2022 eller ev på Kreta i september 2022
- Får jag tillgodogöra mig retreaten för att gå påbyggnaden senare? Ja
- Hur kommer jag med på påbyggnaden om jag har gjort retreat i september?
BOKA på hemsidan under Utbildningar -> UTBILDNINGSDAGARNA för Mindful Qigong.