

Tradisjonelle Kinesiske Helseøvelser

YiJin Daoyin

25 - 27 August 2017
Sandnessjøen



易
筋
导
引

under ledelse av

Master Shen Zhengyu

YiJin Daoyin

YiJin Daoyin er en Qi-gong treningsform som består av flere ulike elementer etter hverandre, og som er lett å lære og effektiv for å påvirke helsen positivt. Flere artikler , både akademiske og populære forteller om effektiviteten til denne typen øvelser i forhold til å forbedre mental og fysisk helse. Riktig utført , er denne formen effektiv til å rette opp ryggraden og fjerne negativt emosjonelt stress i kroppen.

Videre er det også mulig å utvikle den indre energikraften som skapest av denne treningsformen Formen mykjør sener og muskler og du vil raskt kjenne forandring. Du trenger ikke være fysisk sterk for å trene denne formen og den kan trenes av alle uansett fysikk og alder. Det er mulighet å kan være med 1 eller 2 dager om det passer bedre.

Kurset: for hele helga 2400 kr / per dag 850 kr

Adresse: Jakt og fiske Novika 8802 Sandnessjøen

Info og Påmelding: makfager@hotmail.com

Tlf: 40212894



Shen Zhengyu (Xinjiang °21-04-1965), er oppvokst i Kina og opplært av sin far Shen Hongxun. Han har trent Qi Gong og forskjellige tai chi former siden han var barn og er en Mester i Tradisjonell Kinesisk Medisin TCM. Han bor for tiden i Belgia og holder ukentlige kurs og helgekurs i Belgia, Frankrike, Nederland

og Norge.