

# *Medicinsk Qi Gong - Biyunmetoden*

## **Medicinsk Qi Gong - "Kinesisk Yoga"**

**Enkla och mjuka rörelser under avspänd koncentration.**

Stärker ditt immunförsvar

Förbättrar din koncentration

Motverkar stress och spänningar

Ger ökad rörlighet och smidighet

Fokuserar på det friska i människan

Förebygger och behandlar sjukdomar

Fördjupar din kontakt med naturen och ökar din Livskraft - Qi

Rörelserna är naturliga, enkla och lätta att lära sig. Genom rörelser, naturlig andning och koncentration tillförs vi positiv livskraft. Träningen kan utövas när och var som helst, kräver inga speciella kläder eller utrustning och är en god hjälp till självhjälp.

**Akupunktör Lars Åström** har utövat Medicinsk Qi Gong sedan 1992, undervisat i 20 år och är utbildad Qi Gonginstruktör med internationellt certifikat av Professor Fan Xiulan.

## **Jichu Gong, steg 1**

Grundprogrammet som innehåller en systematisk genomgång av hela kroppen med långsamma, mjuka rörelser under avspänd koncentration.

## **Dong Gong, steg 2**

Rörelseträning som ger fördjupade hälsoeffekter och förmåga att tillgodogöra sig livskraft samt uppnå balans och jämvikt, i kropp och själ.

Det betyder också mycket att träna den vid kroniska hälsoproblem.

## **Biyunmetoden**

Biyunmetoden är en Qi Gongmetod skapad av professor Fan Xiulan.

Ung. 100 000 personer i Sverige har lärt sig grunderna i Biyunmetoden. Den är uppdelad i flera steg och finns i olika former;

Senior Qi Gong, Kvinnans Qi Gong, Barnens Qi Gong och Delfinkraftens Qi Gong.

**Kontakta mig för information och kursdatum:**

***Akupunktör Lars Åström***

070 664 91 60 [lars@laketerapi.se](mailto:lars@laketerapi.se)