



Medicinsk Qi Gong (MQG) efter Biyunmetoden

MQG er 19 lette langsomme øvelser som giver energi, ro og styrker krop og sind.

Det er en gammel kinesisk træningsform, der virker godt på bekymringer og grublerier og støtter håndteringen af fx stress og nedtrykthed.

Træningen virker på både koncentration og læring, hjælper mod stress, angst og søvnløshed og styrker immunforsvaret, hele kroppen og regulerer vægt.

- Styrker led og muskler
- Regulerer vægt
- Modvirker og forebygger stress og angst
- Forbedrer blodomløbet og den almene helbredstilstand
- Styrker immunforsvaret
- Forbedrer koncentration og læring
- Øger mental sundhed og forbedrer søvn

Når du har lært øvelserne får du et officielt kursusbevis

