

lokaler på Lørenskog, og er åpent for alle, uavhengig av medlemskap i Condis.

Adressen er Solheimveien 112

Kurs vil bli holdt i slutten av oktober / begynnelsen av november.

Følg med på nettsidene til Condis for mer info om dato.

For påmelding eller mer informasjon ta kontakt med:

Ildiko Balog

Tlf: 920 40 900

E-post: ildiko-b@online.no



Jeg jobber som
akupunktør og tuina massør,
i tillegg til å være
instruktør i Jichu gong (trinn 1),
Dong gong (trinn 2),
Barneqigong og Fredskraftens qigong

Instruktørutdannelsen
tok jeg på Biyunskolen under
veiledning av Grand
Master Fan Xiulan



Gleder meg til vi sees på kurset.

Ildiko Balog

Qigong

Biyunmetoden



Kurs i
medisinsk Qigong

**Påmelding på
tlf: 92040900**

årtusener i samklang med naturen praktisert fysiske øvelser og mental trening for å fremme sin helse. Gjennom Qigong trening kan man aktivere sin grunnleggende livsenergi og dermed optimalt utnytte kroppens selvhelbredende egenskaper. Qigong stimulerer og styrker ledd, muskler, sener, nervebaner og sirkulasjon på en naturlig og velgjørende måte.

Biyunmetoden er medisinsk qigong, som er utviklet av mester Fan Xiulan. Hun har skapt et system som passer gammel så vel som ung og som er virksom mot både kroniske og akutte plager.

Lyst til å lese mer om Qigong?
Gå inn på hjemmesidene til Biyun foreningen i Norge:

www.biyun.no



Hvem kan lære Qigong?

Qigong er en enkel treningsform som passer for alle, uavhengig av alder og kjønn.

Biyunmetoden er enkel både å lære og å utføre. Det kreves ingen forkunnskaper av verken orientalsk eller annen form for trening.

Det er derimot ikke tilrådelig å trene Qigong dersom man selv eller noen i nær familie har en diagnostisert alvorlig psykisk lidelse. Heller ikke ved epilepsi, dersom man er nyoperert eller ved graviditet.

Barneqigong:

Barneqigong er morsomt, samtidig som det har positiv effekt på barnets helse. Det motvirker stress og øker konsentrasjonen. Bevegelsene er hentet fra dyrenes verden. Egnert for barn mellom 4 og 13 år.

Kurset:

Her lærer du grunn-trinnet i Biyunmetoden, Jichu gong, i løpet av en helg.

Vi holder på fra 10.30-16.30 lørdag og 12.00-18.00 søndag. Det følger med en CD med instruksjoner og en bok, slik at du kan fortsette treningen hjemme.

Pris: kr 1500,-

Rabatter gis til pensjonister og trygdede.

Treninger hver torsdag 16.00-17.00. Første trening er inkludert i kursavgiften for alle, men alle treninger er gratis for Condis medlemmer.

Barneqigong-kurs blir avholdt etter avtale. Her holder vi på mellom 45 min og 1 time pr gang, over 6-7 ganger.