

# Qigong i Vadstenas Munkträdgård

Från den 5 juli till den 8 augusti uppmärksammas Pilgrimsommar och jag bidrar med att hålla qigongträning i Munkträdgården nedanför Pilgrimscentrum varje onsdag kl. 17.00. Ingen erfarenhet behövs, inga yogamattor, inget ombyte, utan kom som du är. Vi håller på ca 45 minuter.

## Vad är qigong?

Qigong är en mångtusenårig träningsform bestående av mental träning och fysiska övningar som ger bättre hållning, rörligare kropp, bättre koordination, minskad stress och ökat välbefinnande. Det är långsamma mjuka rörelser som frigör kroppens energi och utsöndrar hormonet oxytocin som får dig att må bra och lindrar smärta. Du kommer lära dig rörelser som bidrar till bättre andning och stärker lungorna och mycket mera.

## Vem är jag?

Mitt namn är Fia Hobbs och jag är numera Vadstenabo. Jag är utbildad i Kina, Japan och USA, har en Masterexamen i Medicinsk Qigong och tränat sedan 1988. Gjorde min praktik på sjukhus i Beijing och på klinik i Tokyo och har arbetat som qigonglärare sedan 1995. Förutom det arbetar jag som kropp- och samtalsterapeut och föreläser med inriktning stresshantering. De senaste 15 åren har jag arbetat med cancerberörda och närstående.

## Kostar det?

Du betalar 100 kr genom swish eller kontant. Barn under 12 behöver inte betala men tänk på att det är en stillsam och tyst träning vilket kräver en viss mognad.

## Anmäler jag mig?

Du behöver inte föränmäla dig, kom gärna dock 5 minuter före 17.00 till Munkträdgården utanför Pilgrumscentrum.

Varmt välkommen!

[www.fiahobbs.com/kalender/qigong-i-sommar/](http://www.fiahobbs.com/kalender/qigong-i-sommar/)

Fia Hobbs

