

# Arts & ENERGY



Inviterer til

Nordic-Euro Platform

Of  
Qi Performing Arts



10/09 ◻ 11/09 ◻ 12/09



Årets store Festival

Qigong

vs

Taichi

Fredensborg

QiGong, TaiChi  
og kampkunst  
entusiaster på alle  
niveauer og aldre  
- også uden tidl. erfaring

**TAIJI DAO**  
Qigong Taiji  
**Yangsheng**  
STUDIOS

**Qigong systemet Kangyang Fang er baseret på mere end 30 års erfaring med at forske, undervise og promovere traditionelle sundhedsmetoder. Det rummer essensen af berømte gamle QiQong-praksisser.**

**Formålet** er at give alle, der har interesse i at forbedre deres helbred og velvære, indsigter i systemerne. Øvelserne har rødder i traditionel kinesisk medicin og moderne medicin, fysiologi og psykologi.

**Fredag D. 10-09-2021 13:30-17:30**

**Søndag D. 12-09-2021 13:30-17:30**

**WORKSHOP STAGE**

## TEMAER: fra Daoyin Kangyang Skolen af Prof. Hu XiaoFei

"Qianlong Emperor" er en serie med 18 bevægelser, hvorunder forskellige akupunkter, ansigtet og kroppens meridianer masseres. Det er et fantastisk sæt til at blive fortrolig med de væsentlige akupunkter og meridianer i professor Hu's system og i Daoyin generelt. Det hjælper til at vedligeholde sundhed og forsinke aldring. Ved at lave øvelsen dagligt kan du forblive sund og energisk indtil 100 år!

少儿 八段锦 - Baduanjin for Kids.

Ungdoms Baduanjin, som er en særlig version af den velkendte rutine Baduanjin - 8 Silkebevægelser, der er tilpasset større børn, unge og aktive voksne.

Serien kombinerer hurtige og langsomme bevægelser og appellerer til børn, der kan lide at lave aktive ting. Den er også god for voksne og sjov at lave.



Oplægsholder:

**Aki Korhonen** har praktiseret forskellige orientalske kampsportsgrene siden hans teenageår. I 30 år har han studeret og undervist i de kinesiske sundhedsøvelser Qigong og Taiji. Han er formand for den finske Daoyin Yangsheng Gong Association og opnået 5. Duan i hhv Health Qigong og Daoyin Yangsheng Gong fra Beijing Sports University. Han studerer og promoverer aktivt prof. Hu Xiaofei's Qigong-system Kangyang Fang og studerer ved Beijing Sports Universitet 2-3 gange årligt samt deler sin viden ud til alle, der har interesse i at forbedre deres helbred og velvære ved at praktisere Daoyin Yangsheng Gong. <http://dyysg.fi>