

# 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**

**Wudang systemer i Taiji Qigong og meditation, for sundhed. Baseret på bevægelser fra skildpadden fra de fem dyr i Wudang.**

**Formålet** er at give alle, der interesserer sig helbred og indsigter, gode oplevelser. Øvelserne har rødder i traditionel kinesisk medicin og kultur.

**Lørdag D. 11-09-2021 09:30-12:00**

**WORKSHOP STAGE**

### TEMA:

Angel underviser i TaiChi QiGong og meditation for helbredet.  
*Øvelsen er baseret på bevægelser fra skildpadden i de fem dyr i Wudang.*

I øvelsen kombinerer vi arbejdet i Yangsheng Qigong "sundhedsvedligeholdelse ved Qigong" og de grundlæggende principper i Taiji og meditation.

Skildpaddens langsomme bevægelser nærer den vitale energi og udvikler en subtil følsomhed og en anderledes opfattelse af energi. Det uddyber også viden, vekselvirkning og forholdet mellem Qigong, TaiChi og meditation.



Oplægsholder:

**Angel Rubi Bonilla** Baggrund

Stiftende medlem af Asia Salud Association i Barcelona (Spanien). Taiji Qigong instruktør. Han har 4. duan i Chinese Health Qigong Association. Er international medalist i Health Qigong konkurrencer af CHQA. Daoyin Yangsheng Gong studerende hos professor Hu Xiaofei. Uddannet hos Master Ke Wen og formidler af hendes lære i Spanien. Shiatsu zen terapeut. Optaget i det officielle register for sportsprofessionelle i Catalonien.

[www.asiasalud.com](http://www.asiasalud.com)