

## **Chi Gong og Trommeregjse**

**Tirsdag den 17. marts kl. 14.00-16.00**

### **Mødested:**

Aalborg SeniorSport  
Skipperens Idrætshus  
Provstejorden 15

Vi inviterer til en stemningsfuld eftermiddag med Chi Gong og Trommeregjse.

### **Undervisere:**

Ann Pia Kjær og Gitta Mackay

### **Om Chi Gong og Trommeregjse:**

Chi Gong stimulerer og styrker muskler, led, sener, nervebaner og kredsløb på en naturlig og afbalanceret måde. Øvelserne kombinerer bevægelse og meditation med særligt fokus på åndedræsteknikker, og du kan deltage både stående og siddende på en stol.

Trommeregjsen foregår liggende med lukkede øjne, hvor trommens rytme skaber vibrationer på celleplan og stimulerer kroppens organer. Det ændrer bevidsthedstilstanden hen imod et dagdrømmestadie, hvor sindet falder til ro og kroppen afspændes.

### **Husk:**

Medbring liggeunderlag, sokker, tæppe og eventuelt en pude.

### **Pris: 125 kr.**

Der serveres en kop kaffe efter arrangementet.

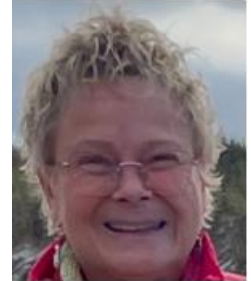
### **Tilmeldingsfrist: 12. marts**

Maks antal deltagere: 30

Ved for få tilmeldinger kan arrangementet blive aflyst. Betaling refunderes naturligvis.



*Ann Pia Kjær*



*Gitta Mackay*