

Levande Stillhets Föreläsningsserie C4-dagarna 2007

www.levandestillhet.se

Föreläsning om traditionell qigong

8/7, 18.30

Vad är qigong? Hur fungerar det? Lär dig om skillnaden på qigongs 2000 olika stilar. Vissa fungerar bra för en del hälsoproblem men inte för andra. Lär dig om detaljkunskaperna i den *inre formen* som är fyllningen all qigong och Tai Chi måste ha för att ge dig full och säker effekt för din hälsa. Föreläsare: Daniel Skyle, Levande Stillhet. Klassrum C1, Norretullskolan. Gratis inträde. 044/21 28 85. www.levandestillhet.se

Föreläsning om utbrändhet och qigong

9/7, 18.30

Utbrändhet och svåra stresskador kan läkas snabbare och säkrare genom rätt användning av qigong, Tai Chi och meditation. OBS: detta är inte en basföreläsning om qigong, gå den första föreläsningen om du letar efter det. Föreläsare: Daniel Skyle, Levande Stillhet. Klassrum C1, Norretullskolan. Gratis inträde. 044/21 28 85. www.levandestillhet.se

Riskerna inom energiträning

10/7, 18.30

Alla gamla traditioner räknar med att energiträning har risker såväl som fördelar, precis som våra läkemedel. Vilka är symptomen på felaktigt tränad qigong, meditation, healing, New Age, yoga, avslappningsövningar, och liknande? Varför ska barn aldrig träna qigong? Hur kan just du träna säkrare? Föreläsare: Daniel Skyle, Levande Stillhet. Klassrum C1, Norretullskolan. Gratis inträde. 044/21 28 85. www.levandestillhet.se

Föreläsning om Taoismen och mysticism

11/7, 18.30

Taoismen är en av världens äldsta andliga traditioner och den äldsta qigong-traditionen i Kina. Vi kommer att prata om vad Taoismen är, vad den har för synsätt på andlig träning och hur gammal mysticism är uppbyggd. Daniel Skyles lärare är arvtagare till två obrutna traditionslinjer inom Taoismen. Föreläsare: Daniel Skyle, Levande Stillhet. Klassrum C1, Norretullskolan. Gratis inträde. 044/21 28 85. www.levandestillhet.se

Föreläsning om Qigong och stress på jobbet.

12/7, 18.30

Hur kan du bli mer medveten om när du stressar på ditt jobb? Inom traditionell qigongträning finns specifika tekniker och synsätt för hur du

neutraliserar stress när den händer, och hur du minskar slitaget från ditt jobb. Föreläsning både för anställda och för arbetsgivare. Föreläsare: Daniel Skyle, Levande Stillhet. Klassrum C1, Norretullskolan. Gratis inträde. 044/21 28 85. www.levandestillhet.se