

## Qi-gong söndag 30 oktober

Söndag  
30 oktober  
Kl. 15:00-17:00



Kostnad 350kr  
Farsta gård  
Hus: "Magasinet"

### Njurens Qi återvänder till källan

Söndag 30 oktober är första dagen i vintertiden. Första dagen då vi börjar få fler mörka timmar än ljusa. Det är nu vi ska börja återföra njurens qi (livsenergi) och lagra den för återhämtning under höst och vinter.

Vintertid är Njurens tid.

Tillsammans kommer vi njuta av njurens qigong samt avslappning. Allt för njurarna och urinblåsan. Vi fyller på med djup och stark energi, värme och lugn. Stärker och hjälper kropp, sinne och själ. Ger tid till lugnare tempo, långsammare rörelser, vila och värme.

Vi har valt att ha denna stund från klockan 15 till 17 eftersom mellan klockan 15 - 19 finner sig vattnets tid då njuren och urinblåsans meridianer är som mest aktiva. En tid på dygnet då du med fördel under just höst och vinter kan ta det lugnare och ge dig själv tid för vila.

Ingen förkunskap krävs.  
Ta på dig mjuka varma kläder och varma sockar.

Anmälan via mail: [info@yogavayu.se](mailto:info@yogavayu.se) eller ring 070 313 70 73  
Söndag 30 oktober klockan 15:00-17:00 (anmälan och betalning 350kr senast 26/10)  
Lärare: Johanna Phil Lokal: Farsta gård, hus: Magasinet 1 trappa upp.

**Varmt välkommen!**