

QIGONG & TAI JI FORTBILDNING 1 ÅR

Under denna fortbildning fortsätter vi att träna på Qigong och lägger till nya former men framför allt fördjupar vi oss i Infinite Tai Ji formen. Det behövs många, många upprepningar innan rörelserna sitter i kroppen och du inte behöver tänka på vad som blir nästa rörelse. Även om du är mycket van att röra dig eller dansa så tar det tid att kultivera Chi och att röra sig genom Infinite Tai Ji med både styrka och grace. De flesta som börjar utbildningen/fortbildningen känner att de har en obalans i sin energi. De är antingen för trötta eller i ständig rörelse. Kraften kommer alltid från ditt stående. Du får träna på att lagra energi och undvika minus på ditt energi-konto. Vi fördjupar meditationen och lär oss upptäcka när sinnet är förorenat av ilska, stress eller rädsla och i stället för att låta dessa tillstånd tömma vår energi länkar vi till naturen och skapar harmoni i sinnet och hjärtat. Att släppa taget är ibland utmanande men att konstant spänna sig mot livet kan orsaka stort lidande och energin sjunker. Du får träna på att låta Chi, livskraften guida din Tai Ji, smidiga rörelser och du behöver inte sträva efter harmoni längre, den kommer från att du länkar dig till ditt sanna jag, naturen och livet självt. Denna harmoni kommer du att sprida vidare till din omgivning. Vi övar också ute i naturen, bland annat på 'Tai Ji walking'. Vill du lära ut Tai Ji kan det för vissa behövas mer tid efter utbildningen innan du är redo och givetvis får du hjälp och stöd med detta! Sista anmälningssdag är den 28 augusti 2026.

Det är en ynnest att få dela Master Jason Chans flödande former och insikter efter hans livslånga hängivenhet till dessa gamla discipliner. Han har gett så mycket till så många, hoppas till dig också!

Omfattning och pris:

Utbildningen omfattar 50 timmar. Du behöver avsätta egen tid för att utöva Tai Ji och Qigong och studera på egen hand. Du får också hemuppgifter. Lördag – söndag träffas vi på plats i Uppsala.

Utbildningen kostar 7 975 kronor. Betalar du hela utbildningsåret får du en rabatt och betalar 7 000 kronor i samband med kursstart. Du kan också betala 1 595 kronor per helg.

Utbildningshelger på plats i Uppsala:

26–27 september 2026

28–29 november

30–31 januari 2027

13–14 mars

15–16 maj