

Tranerne ved Søen

Nyhedsbrev #15

Sorø, april 2015



Indhold:

1. Praktiske oplysninger til medlemmer
2. Lørdagstræning
3. Arrangementer
4. Inspiration til træning
5. Kinesisk Ordsprog

1. Praktiske oplysninger til medlemmerne

Har du set at vores hjemmeside www.taichi-traner.dk har fået nyt design? Syntes du der mangler oplysninger? Skriv gerne til os.

Sommertræning bliver **onsdage mellem kl. 16 – 17:30** på Værkerne, bortset fra den 10., 17. og 24. juni, hvor vi evt. kan mødes udendørs.

Sommertræning vil i år være anderledes. Selvfølgelig skal vi lave øvelser, men vi skal primært ”net-værke”, dvs. vi skal udveksle erfaringer, støtte hinanden i vores daglige træning, hjælpe hinanden med at udføre øvelser korrekt, finde ny inspiration og måske finde en eller flere trænings-makkere. Men vi skal frem for alt forpligte os til at komme, så vi kan planlægge et udviklingsforløb.

Vi starter onsdag den 20. maj 2015 alle der ønsker at deltage i sommertræning bedes møde den dag, så vi sammen kan planlægge sommerens træning. Hvis du er forhindret den dag, men gerne vil deltager resten af sommeren, så send en mail. Det vil være gratis at deltage i sommertræning, men som nævnt, du forpligter dig til et forløb over hele sommeren, kun afbrudt af eventuel ferie.

Kender du nogen som ønsker at starte til Qi Gong, så starter et begynder hold hos LOF onsdag, den 4. maj kl. 16- 17:10.

<http://soroe.lof.dk/kurser/dofu/bevaegelsesfag/sub/tai-chi-og-qi-gong/hold/15221>

2. Lørdagstræning

Lørdagstræning er kl. 10-11.

Den 18. april 2015 på Værkerne, forbereder vi det program vi skal lave ved World Tai Chi & Qi Gong Dag, dvs. vi træner forskellige øvelser der enten egner sig til opvisning eller til deling med helt nye. Det bliver bl.a. stav form.

Lørdag den 25. april 2015, er World Tai Chi & Qi Gong dag, og derfor ikke almindelig lørdagstræning. Vi ses på Torvet i Sorø.

Fra maj 2. maj 2015 og sommeren igennem træner vi ved søen for enden af Søgade i Sorø, medmindre det er meget dårligt vejr, så træner vi på Værkerne.

At deltage i lørdagstræning koster kr. 25,- pr. gang. Ved at købe klippekort kan du spare

penge: et 6-klipskort koster kr. 120,- og et 12-klipskort koster kr. 210,-.
Klippekortene kan købes om lørdagen.

3. Arrangementer

Lørdag den **25. april** 2015 afholdes World Tai Chi & Qi Gong dag på Torvet i Sorø, se yderligere oplysninger på vedhæftede flyer.

Generalforsamling, onsdag den **27. maj** 2015, kl. 18 på Værkerne, indkaldelse i begyndelsen af maj.

Søndag, den **14. juni**, 2015 kl. 14-17 afholdes fordybelses dag på Værkerne. Vi laver fælles opvarmning og afslutning. Ind i mellem vil der blive udbudt forskellige mini workshop af vore egne instruktører.

Weekenden **8.-9. august** 2015 håber vi at Yang Yubing, lektor Beijing Sportsuniversitet kommer og under viser i "Mawangdui Daoyin", som er en kort Qi Gong form, der er meget vitaliserende for dit helbred. Vi får besked i løbet af april om det bliver muligt, derefter vil vi udsende flere informationer.

4. Inspiration til træning

Denne gang er inspirationen fundet på youtube, bare navnet på læreren er inspirerende, nemlig Doctor Love.

Herunder 1. øvelse til Medical Qi Gong med Doctor Love, find evt. selv flere.

<https://www.youtube.com/watch?v=cQbWc8DLBi4>

5. Kinesisk Ordsprog

*I hele verden findes der intet blødere og svagere end vandet.
Og dog kommer intet, i den måde, hvorpå det modsætter sig det hårde,
op på siden af det.*

Det kan ikke ændres af noget.

*At det svage besejrer det stærke, og det bløde besejrer det hårde,
ved alle på jorden, men ingen formår at handle efter det.*

Ukendt