



Monika. L. Petersen (1953).

Jeg har trænet Qigong og Tai Chi siden 2007. Efter en infektion, der drænedede mig for energi, tog jeg på en energirejse, hvor jeg blev indført i Qigong. Det blev et vendepunkt i mit liv. Jeg har nu et meget højere energi niveau og et godt og aktivt liv.

Tidligere arbejdsopgaver med regnskab og administration blev i 2012 skiftet ud med jobbet som **Qigong instruktør**, herunder mindfulness samt meditation. Forfatterdelen lagde sig i naturlig forlængelse, da formidling er min passion.

Min Qigong **undervisning** er primært til mindre og lukkede hold, hvor deltagerne er dedikeret til at arbejde med øvelserne selvstændigt efter den nødvendige indføring i bevægelser og teknikker, samt har tilegnet sig en vis forståelse. Holdet selvtræner herefter, og kalder på min ekspertise efter behov, hvor jeg mødes med holdet i nogle lektioner, således at eleverne trænes i at skærpe indre opmærksomhed, og spørgsmål kan blive afklaret.

Derudover afholder jeg **workshops**. Tema er forskellige Qigongsets samt øvelser for skulderbæltet og løsneøvelser. Mindfulness workshops er også en mulighed, og her vil meditation indgå.

**Foredrag** afholdes løbende over året. Find link på forsiden monika.one.

Ønsket er at bidrage til, at andre mennesker kan få det bedre. Herunder er læren om balance og at give slip er vigtig.

På baggrund af mange års interesse og studier i Qigong og den bagvedliggende filosofi fra Tao, samt fra undervisningssituationer, plus erfaring igennem livet og ikke mindst eget forløb fra syg til rask, inspirerer jeg til handling for forvandling.

Budskabet er:

**INTET PRES.**

**VI UDVIKLER STILLE OG ROLIGT DERFRA, HVOR VI ER.**

*Vi kan ikke ændre på, at vi bliver ældre og en dag skal dø, men vi kan selv påvirke rejse*

