

Oktober 2013

Intro til Tai Chi og Qi Gong v/ Peter Bukrinsky

Tai Chi bruges til at balancere din indre spirituelle kraft, medens Qi Gong bruges til at give en helbredende styrkende kraft, som også giver indre balance.

Peter lever ud fra livsstilen Jeetnitsu, som er baseret på kinesisk og japansk filosofi.

Fra Japan - begrebet Mushin "det tomme sind". Det bruges i dit indre spirituelle jeg, der hvor du finder dit instinktive jeg. Fra Kina begrebet Tao, hvor du finder din indre ro med dit instinkt.

Peter har kombineret begge begreber, hvilket giver indre ro og styrke og balancerer både instinktet og sindet. Peter giver sin introduktion ud fra dette.