



Humanitarno društvo NIKOLI SAM

Bratovševa ploščad 6, 1000 Ljubljana

Spletni naslov: <https://nikolisam.si> E-pošta: nikolisam@gmail.com

DELAVNICE V NOVEMBRU

DEHTEČI CHI GONG, DAOISTIČNE in druge zdravilne vaje

- **KDAJ: ČETRETEK 16.11.2023 in 23.11.2023 ob 17.00 uri**
- **KJE: Večnamenska dvorana Četrtna skupnosti Posavje, Bratovševa ploščad 30**

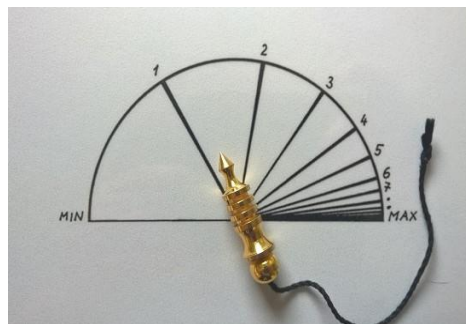
Na delavnicah se boste naučili kako pravilno izvajati osnovne splošne vaje DEHTEČI CHI GONG in sistema DAOISTIČNIH vaj. Vaje so zasnovane in temeljijo kot preventiva, so enostavne in prilagodljive, lahko pa jih izvajate kot podporo in pomoč pri samozdravljenju različnih zdravstvenih težav.

DEHTEČI ČI GONG na splošno krepí telo in spodbuja dobro počutje. Določene vaje imajo še poseben učinek in blažijo celo vrsto zdravstvenih težav, kot so bronhialna astma, glavoboli in migrene, bolezni ledvic, pljuč, oči itd.

Nekaj primerov vaj, ki jih bomo izvajali: Zlati zmaj maha z repom, Žadasti feniks kima z glavo, Zrak prežema vonj kitajske pagode, Skleda v dveh delih, Z veslanjem prečkaj morje, Kolo Dharme se nenehno vrti in druge vaje.

DAOISTIČNE NOTRANJE VAJE sestavljajo sistem vaj, ki pomagajo pri samozdravljenju različnih zdravstvenih težav. Zasnovane so kot splošne vaje za redno vzdrževanje zdravja, kot specifične zdravilne vaje za določene organe ali dele telesa ter kot dihalne vaje.

Nekaj primerov vaj: Pet vaj živali - Vaja orla, Vaja zmaja, Vaja tigra, Vaja medveda in Vaja opice; Vaja osem smeri neba – Dvigovanje uteži, Streljanje z lokom, Borbeni položaj, Stegovanje proti nebu; Različne dihalne vaje.



NAUČI SE DELATI Z NIHALOM

- **KDAJ: SOBOTA 18.11.2023 in 25.11.2023, ob 17.00 uri**
- **KJE: Večnamenska dvorana Četrtna skupnosti Posavje, Bratovševa ploščad 30**

Na delavnicah se postopno naučite samostojno delati z nihalom pri raziskovanju, meritvah in diagnostiki za osebne namene, kot je npr. ugotavljanje ali je neko živilo za vas ustrezno ali morda škodljivo, kje imate energijske blokade v telesu in posledično potencial za nastanek zdravstvenih težav ter ta neravnovesja v energijskem procesu s terapijo z nihalom tudi postopno izboljšati ali celo odpraviti.

Nihalo lahko uporabite tudi za iskanje odgovorov na različna osebna vprašanja, glede vsakodnevnih odločitev ipd.

Dejavnosti vsebinsko in finančno podpira Četrtna skupnost Posavje in so brezplačne.

Četrtna skupnost Posavje



Mestna občina
Ljubljana

