

Biyun Qigong Sommertræf ved Skæring Strand 5. og 6. juni 2021.

Pernille havde fundet det smukke "Fristedet" nær Århus til os. Her stævnede 11 medlemmer sammen fra Sjælland, Fyn og Jylland til en skøn weekend i sand forkælelse.



Vejret var helt perfekt, sommerlunt med en frisk brise. Fristedet er smukt beliggende ned til strand med badebro, og selv badevandets temperatur var perfekt. Vi ankom midt på dagen lørdag, hvor kokken havde klargjort smukt anrettet frokost, som vi nød efter en runde Jichu Gong træning.

Den årlige generalforsamling var programsat efter frokost, og med god styring fik vi effektivt klaret diverse formaliteter og valgt en ny bestyrelse, dette år med et medlem mindre, idet Anna trådte ud. Kirsten forlod suppleant posten, men her trådte Marianne Jaworski ind. Vi måtte også sige farvel til revisor Bjarne efter lang tjeneste. Resten er de "gamle" fra de sidste par år: Pernille formand, Conny kasserer, Helga sekretær, Lis menigt medlem, Elsebeth hjemmesideansvarlig.

Resten af eftermiddagen bød på Dong Gong træning og træ meditation i det fri, akkompagneret af solsortesang. Efter en farvesymfoni af velsmagende aftensmad + dessert blev der trænet Delfinkraft Qigong ved stranden. Nogen afsluttede dagen med en tur langs stranden, andre mediterede hjertemeditation indendørs i havestuen.



Vandet var spejlblankt da de morgenfriske tog en kl 7 dukkert. Badetøjet var ikke nødvendigt, vi var de eneste på stranden.



Efter morgentræning til meditations musik serverede kokken skøn portionsanrettet morgenmad med friskpresset juice. Lækkert !

Nu var det tid til forelæsning ved Helga om musklerne og meridianerne. Helga havde på pædagogisk vis forberedt undervisningsmateriale hvor vi kunne farvelægge musklerne der hørte til de overordnede meridianer. Med udgangspunkt i organuret fulgte vi alle interesseret med i hvordan vi, udover samspillet mellem organerne og meridianerne, kan koble musklerne på.



Vi havde meget vi skulle nå, vi skulle forlade stedet kl 15, nogen skulle nå busser, andre tog eller færge. Som det sidste punkt på programmet gav vi hinanden tuina massage, også det nåede vi uden stress inden frokostsandwich, evaluering, pakning og oprydning..



Sikke en dejlig weekend, det var alle enige om.

Tak til foreningen, til hoved arrangørerne Pernille og Lis, til alle deltagere for godt humør og fin energi og til vejrguderne for det enestående vejr.

Vi kan kun undre os over at ikke flere melder sig til sådan en gang forkælelse.

Elsebeth, fotos Lone Holde