



TIL BIRTINGAR SAMSTUNDIS

Alþjóðadagur T'ai Chi & Qigong

- *Alþjóðlegur dagur lýðheilsu og heilunar
mun verða haldinn um allan heim*

laugardaginn, 29. apríl 2006, 10 f.h. á staðartíma

www.WorldTaiChiDay.org

- **Hvað er** alþjóðadagur T'ai Chi & Qigong?
<http://worldtaichiday.org/WhatisWTCQD.html>
- **Dagskrá** og skipuleggjendur (um allan heim):
<http://worldtaichiday.org/ATLASFindWTCContinents.html>
- **Kynningarmynd um sögu þessa dags:**
<http://worldtaichiday.org/HistoryofWTCQDPowerPoint.html>
- **Fréttapakkar** um alþjóðadag Tai Chi & Qigong:
<http://worldtaichiday.org/MediaResources.html>

Auf **Deutsch** an www.worldtaichiday.org

En **français** à www.worldtaichiday.org

En **italien** à www.worldtaichiday.org

Dans le **Portugais** à www.worldtaichiday.org

Dans **l'Espagnol** à www.worldtaichiday.org

Alþjóðadagur T'ai Chi & Qigong mun hefjast á Nýja-Sjálandi og fara frá einu tímasvæði til annars í gegnum 60 lönd í 6 heimsálfum . . . Þessi bylgja heilunar mun verða stórkostleg ásýndar, en mun einning stuðla að ró og heilbrigði um allan heim. Sjá myndir hér: <http://worldtaichiday.org/WTPhotoArchive.html>

Fjöldasýningar á Tai-Chi and Qigong (Chi Kung) munu verða haldnar undir berum himni til að fræða heiminn um kosti hinna fornu kínversku æfinga T'ai-Chi og Qigong (Chi Kung).

T'ai Chi og Qigong (Chi Kung) heilsukerfin hafa þróast í Kína í árþúsundir og hafa nú öðlast vinsældir um heim allan. Þau eru notuð á spítölum, af fyrirtækjum, í fangelsum, skólum og á öðrum stofnunum. Rannsóknir á T'ai Chi og Qigong hafa sýnt að þau minnka kvíða, þunglyndi og þraláta verki. Þau styrkja ónæmiskerfið og hjartað, bæta öndunarkerfið, brenna kalóríum, auka jafnvægi til muna, minnka stress og hægja á öldrunarferlinu.

<http://worldtaichiday.org/MediaResources.html>

Nánari upplýsingar: www.worldtaichiday.org,
hringja má í **Bill Douglas** í síma +1-913-648-2256,
eða senda tölvupóst á wtcqd2000@aol.com

Skipuleggjandi á Íslandi: