

# Qigong with Naomi

## 100 Day Qigong Challenge

### 100 ימים של צ'י קונג

When you practice Qigong for 100 days in a row, you receive tremendous healing benefits and your practice becomes habit. If possible, practice at the same time every day. Decide how long your practice will be: five minutes, ten minutes, or thirty minutes. Use this chart to mark off each day that you practice.

כשמתרגלים צ'י קונג 100 ימים ברצף, תרגישו את כוח הריפוי בעוצמתו והתרגול שלך הופך להרגל מבורך. תנסו לתרגל באותו זמן כל בוקר. תחליטו אם התרגול הוא חמש דקות, 10 דקות, או חצי שעה. תעקבו אחרי ההתקדמות שלכם עם הטבלה. שימו X על משבצת כל יום שמשלימים תרגול.


Date I began:

תאריך התחלה: