

"Saya ingin menggalakkan lebih ramai orang menyertai Qigong kerana ini adalah salah satu cara untuk mengekalkan gaya hidup sihat, dari segi mental dan fizikal. Daripada kelas Qigong, kita boleh mempunyai kesihatan yang lebih baik dan menjalin persahabatan di kalangan masyarakat."

"I want to encourage more people to join the Qigong class as this is one way to keep a healthy lifestyle, mentally and physically. From the Qigong class, we can have better health and forge friendship among the community."

**Aisah Bte Abdul Wahid
71 years old
Qigong Instructor
North West Health Qigong Club**

Jenis kopi yang saya paling suka ialah ... Kopi putih perisa Hazelnut Old Town

The type of coffee that I like best is ... Old Town Hazelnut Flavoured White Coffee!

Semasa (maybe sounds better if use 'Apabila') saya tidak bekerja, saya suka ... memasak, membuat kraftangan, berjalan pantas dan merentas hutan pada hujung minggu.

When I am not working, I like ... cooking, and do handmade craftwork, brisk walking and jungle tracking during weekend.

Kali yang terakhir saya menggunakan Baucar CDC ialah ... untuk membeli barangan runcit seperti ikan bilis, tepung, udang, nasi dan lain-lain lagi.

The last time I used the CDC Voucher is ... to buy groceries like anchovies, flour, prawn, rice and others.

Saya mula meminati Qigong ... lebih 20 tahun lalu apabila saya memerhatikan manfaat senaman ini untuk kesihatan keseluruhan.

I became interested in Qigong ... more than 20 years ago when I observe the benefits of this exercise for overall health.

Kenangan saya yang terindah dalam kelas ialah ... semasa saya memerhatikan ahli Qigong begitu bersungguh melakukan pergerakan seperti burung terbang, menembak anak panah, kaup angin dan lain-lain lagi.

My best memory in class is... as I observed the Qigong members so earnestly performing movements such as flying birds, shooting arrow, blowing the wind and so on.

Saya bermotivasi untuk mengajar kelas Qigong di Barat Laut kerana ... saya dapat mengenali lebih ramai sahabat sambil mengongsikan manfaat Qigong. Lebih (the spelling is 'Lebih') pentingnya, saya boleh membantu warga emas mengekalkan kesihatan mereka melalui Qigong.

I am motivated to teach Qigong class at North West because ... I get to know more friends while sharing the benefits of Qigong. More importantly, I can help senior citizens to maintain their health through Qigong.