

Tai Chi / Qi Gong

Wekelijkse lessen op woensdag en donderdag ochtend.

Van 8.45u tot 09.45u.

(voor ouders met naar schoolgaande kinderen, in overleg is het mogelijk de les 5 of 10 min later te laten beginnen en eindigen)

Qi Gong om ontspannen in het leven te staan en beter met stress om te leren gaan.

Qi Gong is bewegingsleer uit het oude China, gecreëerd om lichaam en geest in balans te houden. We verdiepen ons in korte series en losse oefeningen bestaande uit simpel uit te voeren vloeiende bewegingen. Deze worden uitgevoerd op basis van ademhaling. Daarnaast krijg je in de les duidelijke focuspunten over waar in je lichaam met je aandacht naar toe te gaan. De combinatie van de vloeiende bewegingen, het gebruik van de ademhaling en de concentratie maakt dat het meditatie in beweging wordt. Je bereikt een hele ontspannen staat van zijn waarin je uitrust en oplaad. De energie in je meridianen wordt in beweging gebracht en heft blokkades op.

Tijdens de uitvoering voel je dat je stevig met je voeten op de grond staat terwijl je hoofd leeg is. Zo begin je de dag, rustig, vanuit jezelf met frisse energie.

Hoe vaker je dit beoefend hoe meer je merkt dat je dit de dag mee in neemt.

In de les krijg je ook handvatten om ook gedurende de dag of voor het slapen gaan altijd weer terug bij jezelf te komen en zo beter met de stress van het leven van alle dag om leert gaan.

Je leert je energie beter beheren en vanuit je buik (je gut feeling) te leven.

Qi Gong is voor alle leeftijden.

Tijdens de lessen wordt rekening gehouden met de seizoenen en de behoefte van de deelnemers.

Lestijd 8.45u tot 09.45u.

€40 per maand voor 1 les per week, woensdag of donderdag.

1 maand opzegtermijn

Een proefles is €10

Wil je meer lezen?

www.mana-gezondheidspraktijk.nl

Aanmelden of meer informatie via:

chantal@mana-gezondheidspraktijk.nl

0629133947