

Qigongworkshop 'De kracht van water'.

door Marian Scherpenisse op zondag 5 januari 2020
van 14 tot 17 uur in Het Zonnelicht in Tilburg.
Kosten €30,-.



De winter is de tijd waarin de energie naar binnen gaat,
om tot rust te komen en op te laden.

Deze periode hoort bij de nieren, die de basisenergie van het leven
bevatten. Juist nu is het goed om de nieren te versterken en te
verwarmen. En niet alleen de nieren, maar ook de benen en de voeten.

In deze workshop leer je een serie oefeningen 'De kracht van water'.
Het is een meditatieve Qigongserie die de nierenergie op zachte
manier versterkt. Het opent de rug en wervelkolom en laat de qi
dalen. Het helpt je in je centrum te komen en daarin te verzachten.
Om naar binnen te gaan en te verstillen.

We gebruiken de prachtige ruimte van Het Zonnelicht in Tilburg.
Geef je uiterlijk op donderdag 27 februari op via:
info@deboogyoga.nl.

