

Praktijk Chi Nature

Meebewegen in het ritme van de natuur

Wat is Qigong nu eigenlijk.....
Qi of Chi= vitale levenskracht
Gong of Kung= kunde

Werken met de levensenergie.

De Qigong les in het Zonnelicht vind je onder de naam "Chi-flow" We gaan bewegen in een moeiteloze flow, zonder wilskracht. Door de Qigong oefeningen in een gelijkmatig tempo uit te voeren kom je in een fijne meditatieve flow en ga je na een tijdje de energie waarnemen in oa je handen.

Om deze energie te laten circuleren gaan we eerst;
- vastzittende energie vrijmaken
- oude energie af voeren en tenslotte
- nieuwe energie opnemen

Qigong brengt de energie in de meridianen in beweging, heft blokkades op en activeert het zelfgenezend vermogen van je lichaam

In de les is er tevens aandacht voor het schoonmaken en schoonhouden van het energielichaam. Zeker als je (hoog)gevoelig bent voor invloeden van buitenaf is het fijn dit ook buiten de les te oefenen.

Goed nieuws:
Het is geschikt voor alle leeftijden!

Voor het beoefenen van Qigong hoef je niet lenig of in super conditie te zijn. Of je nu jong of oud bent, met of zonder beperkingen, iedereen kan Qigong beoefenen.

Voel je welkom!

De volgende onderdelen komen aan bod:

Ademhalingsoefeningen
coördinatie-oefeningen
spierversterkende oefeningen
aandachtsoefeningen
meridiaanstrekkingen
balansoefeningen

De oefeningen zijn aangepast aan de seizoenen zodat je moeiteloos kan meebewegen in het ritme van de natuur

In de traditionele Chinese geneeskunde is Qigong een belangrijk onderdeel van de therapie. Het wordt ingezet bij (chronische) klachten om deze te verlichten.
Het versterkt de werking van de organen en verbetert het bewegen van qi en bloed.

Kom gewoon eens langs en kijk of het iets voor je is.
Een proefles is altijd gratis en instromen kan op elk moment.

Aanmelden kan via mail, telefoon of whatsapp

info@chi-nature.nl

06-52162276

www.chi-nature.nl

Heb je nog vragen; neem gerust contact op!
Het lijkt me leuk je te ontmoeten in het mooie Zonnelicht.

Hartelijke groet,
Nicole

