

## Qigong voor diepe slaap.

Deze Qigongserie werkt op diepe rust en een beter nachtrust. Het helpt ons te ontspannen aan het einde van de dag en spanningen en stijfheid die gedurende de dag wordt opgebouwd, los te laten. We combineren zachte bewegingen en strekkingen met ademwerk en de helende geluiden.



De helende geluiden zijn zachte fluisterende geluiden die je ondersteunen om geblokkeerde en toxische qi uit het lichaam en de organen los te laten. Dit helpt om je emotie te resetten en te balanceren. Als de emoties rustiger worden, zal ook de geest kalmer worden. En dat helpt je lichaam om in een diepere slaap te komen.

De helende geluiden worden gecombineerd met een specifieke beweging voor elk van de vijf elementen. Zo wordt de qi op een zachte manier geharmoniseerd en tot rust gebracht.

Locatie: Het Zonnelicht in Tilburg.

Tijd: Zondag 12 januari 2025 van 13 tot 17 uur.

Kosten: €65,- incl. thee en wat lekkers.

Schrijf je in via [info@deboogyoga.nl](mailto:info@deboogyoga.nl)

Je inschrijving is definitief als je €65,- overmaakt naar:

Iban NL13 ASNB 0708 1045 17 t.n.v. MS Scherpenisse.