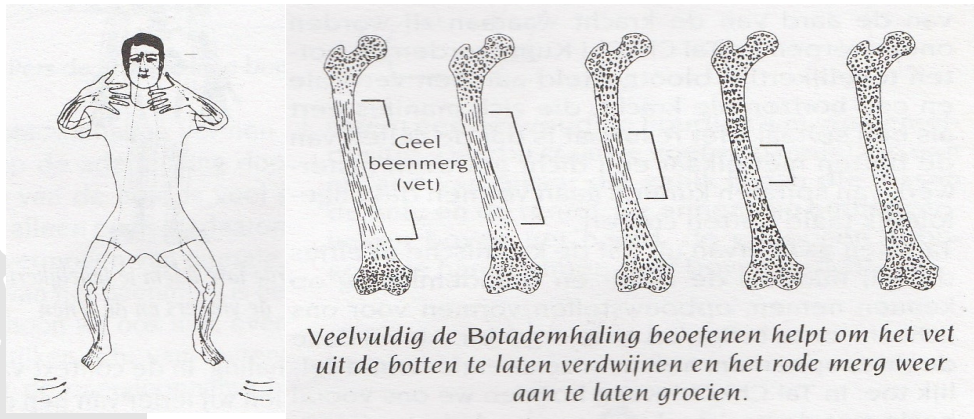




# Lichte Beenmerg Chi Kung\Qi Gong

*Chi Kung is gebaseerd op duizend jaar oude beweegtechnieken om levensenergie te herstellen voor meer kracht, gezondheid, vitaliteit en geluk. Via speciale oefeningen word je weer sterker, gezonder, vitaler. Je luistert eerder naar je lichaam en je energieniveau blijft langer hoog.*



Tijdelijk 6 vrijdagen van 16.00 - 16.45 uur live online  
Van 88,50 € voor 58,50 € p.p., 1 les = 2 sessies  
Max. 9 personen. Vooraf aanmelden is nodig.

Je afweersysteem staat in direct verband met de aanmaak van witte bloedlichaampjes, met je immuunsysteem en je lymfestelsel. Het is heel belangrijk om dit afweersysteem op peil te houden tegen allerlei vreemde stoffen, bacteriën en virussen die anders ons lichaam binnendringen. Lichte beenmerg Chi Kung is een speciale oefenserie om beter contact te houden met heiligbeen, heup, dijbeen, borstbeen en thymus. Taoïsten geloven dat het helpt bij de productie van rode en witte bloedlichaampjes en onder andere de lymfocyten. Ze beweren dat de bloedlichaampjes in een gezond lichaam tot tien keer langer leven dan die in een zwak of ziek lichaam. Heel handig op dit moment.

- Je gaat oefenen in:
- Heiligbeen massages en 3e oog activeren
- Heupbot massage en blide botten maken
- Beenmerg vitaliseren en aansturen
- Dijbeen kloppen voor meer energie
- Opperarmmassage en borstbeenmassages

Activiteiten zijn altijd voor eigen verantwoording en vanuit eigen vrije wil.

*Al de gewrichten van het lichaam moeten, zonder ook maar één enkele onderbreking, met elkaar verbonden zijn.*

