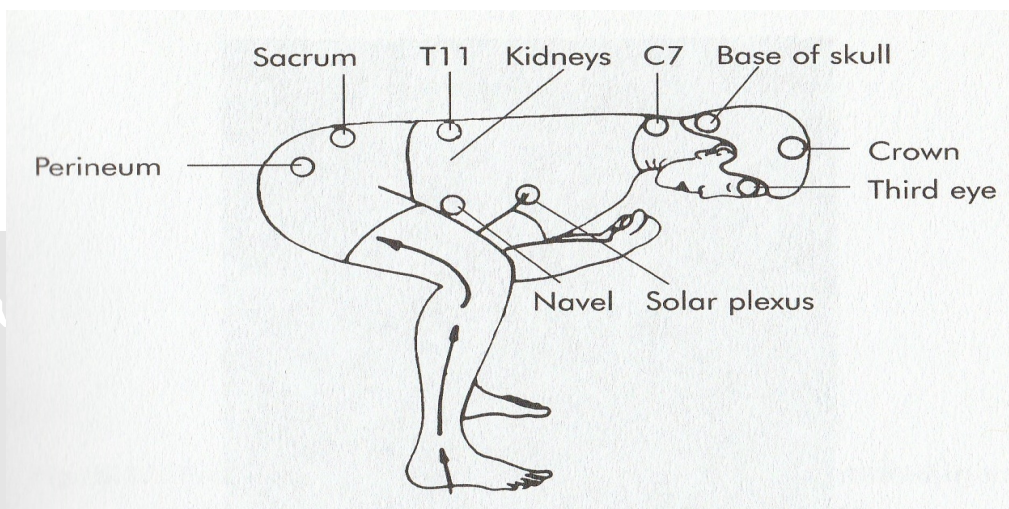




Jos W.M. Kleijnen, coach en trainer
E: jwmkleijnen@hetnet.nl
I: www.jkstrainingen.nl
M: 06-19012464
Kvk.nr.: 12064894

Iron Shirt 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.



6 Vrijdagen van 20.00 - 20.45 uur live online
Van 88,50 € voor 58,50 € p.p., 1 les = 2 sessies
Max. 6 personen. Vooraf aanmelden is nodig.

Iron Shirt Chi Kung is speciaal ontwikkeld om beter te wortelen in Moeder Aarde, steviger en standvastiger te worden en meer te leven vanuit ons centrum in de onderste dantien. Je leert meer ontspannen te glimlachen naar de stroom van het leven. Verwacht niet dat je de houding zomaar beheerst, maar de helende effecten zijn er vanaf het begin, soms haast onmerkbaar, maar ze zijn er altijd. De basis en innerlijke structuur van je Chi Kung en T'ai Chi zullen gaan groeien.

Je gaat oefenen in:

- Staan in ademkracht (=Rots&Water techniek)
- Rotshoudingen versterken (=Rots&Water techniek)
- Staan in Omhels de Boom (=Helende Tao Chi Kung)
- Staan in Schildpad en Waterbuffel (=Helende Tao Chi Kung)

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

*100 gram praktijk is meer waard dan 1000 kilo theorie.
Life is not a problem to solve, but a mystery to live.
Just do it and then you'll get it.*

