



Lymfekliersysteem 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 maandagen van 20.00 - 20.45 uur
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. Je lymfevatstelsel is een netwerk van vaten, knopen en organen met twee doelen in het lichaam; 1. het filteren en afvoeren van vloeistoffen terug naar de bloedsomloop en 2. het bestrijden van ziekte. Hiertoe is het lymfevatstelsel toegerust met speciale witte bloedcellen die vreemde lichamen of indringers, zoals bacteriën, virussen en kankercellen kunnen verwijderen. Voor een optimale werking is beweging, doorstroming en massage belangrijk.

- Je gaat oefenen in:
- Borstbeenmassages en thymuskloppen
- Activeren van de kaakbeenderen en de amandelen
- Verwarmen van de hals, schouders en oksels
- Reinigen van de liezen
- Masseren van de navel

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

Ontspan volledig, dan zal de Chi vanzelf uit het Dantien stromen om vrij door het hele lichaam te circuleren.

De Tai Chi Klassieken

