



Tai Chi 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 19.00 - 19.45 uur live online
Van 88,50 € voor 58,50 € p.p., 1 les = 2 sessies
Max. 9 personen. Vooraf aanmelden is nodig.

Tai Chi Chi Kung oefeningen zijn speciaal ontwikkeld om grote gebieden van het lichaam en hun functies weer te regelen en met elkaar in harmonie te brengen. Gebieden met een tekort worden gecompenseerd. Gebieden met een overschot voeren deze energieën weer af.

Deze oefenserie is geordend rond de 6 verschillende 'sta als een boom'-houdingen. Die zorgen er vanzelf voor dat de energiestructuur en -doorstroming weer op een hoger niveau komt te liggen.

Ze werken versterkend, krachtgevend, regelend en zorgen voor evenwicht.

Je gaat oefenen in:

Staan in 'niets doen' (=Wu Chi)

Kalmeren van je geest (= Wu Wei)

Verzamelen van je Chi

Omvat je buik

Omhels de boom

Open naar buiten en Open zijwaarts

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

De drie schatten worden iedere dag tot leven aangezet en vullen het hele lichaam.; zo wordt het grote medicijn op natuurlijke wijze geproduceerd.

Chuan Tse.