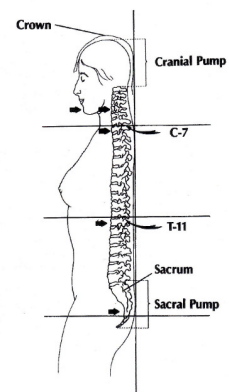
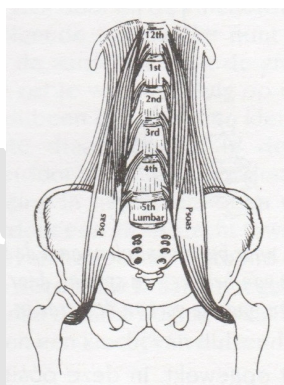




# Tao Special Ruggengraat + Borstkast

*Jarenlang onderzoek in de VS en Canada heeft aangetoond dat T'ai Chi supergezond is. De technieken verbeterden o.a. het spier- en skeletstelsel enorm. Lichaamshoudingen werden beter, spieren langs de wervelkolom verlengden zich, de ligamenten werden soepeler en de hele wervelkolom kwam minder onder druk te staan. Juist de ruggengraat en het heiligbeen hadden veel baat van de Taoïstische opwarm-, massage- en beweegtechnieken. Speciaal hiervoor gaan we een daglang werken aan de rug en de romp.*



Zaterdag 16 maart 2019, 10.00 - 17.00 uur.  
77,00 € pp, incl. koffie/thee/vlaai. Eigen lunch.  
St. 't Groenewold, Begijnengang 17, 5911 JL Venlo  
Vooraf aanmelden is nodig. Max. 12 personen.

Op zaterdagmorgen oefen je in:

Wakker en warm maken van het lichaam, losmaken van het middel, rugmassage, poort van het leven openen, 4 neurologische poorten van de rug activeren, psoas-spieren verlengen en de gouverneurmeridiaan laten doorstromen.

Op zaterdagmiddag werk je aan:

Het zacht, schoon en openmaken van je borstgebied en je onderbuik. Het laten doorstromen van de conceptiemeridiaan en het openen van de huid en poriën.

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

**Informatie/aanmelding:** Jos Kleijnen, <mailto:jwmkleijnen@hetnet.nl>

*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.*

