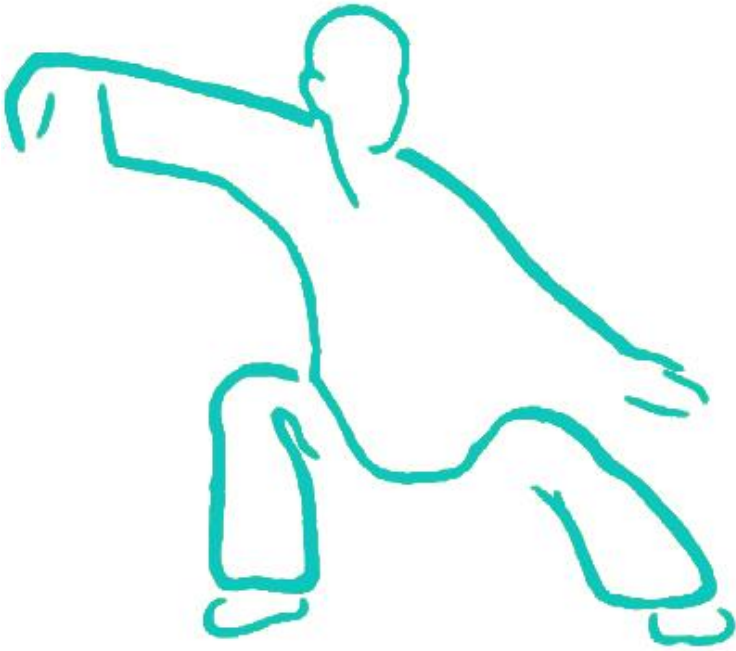


Qigong



Dinsdagavond
Arnhem Zuid

Wat is qigong?

Qigong is een Chinese bewegingsleer die er op gericht is de levensenergie op te roepen en aan te wakkeren. De oefeningen worden staand uitgevoerd, zijn niet ingewikkeld en fijn om te doen. Je hoeft er niet sterk of lenig voor te zijn, We bewegen langzaam, met aandacht voor lichaam en ademhaling.

Wat heb je daaraan?

Qigong is gezond voor je lijf en je geest. Het helpt je kwaliteiten te ontdekken en ontwikkelen, zoals bijv. rust, kracht, concentratie, ontspanning, overgave, passie. Door qigong kun je ze beter belichamen en tot uitdrukking brengen. Je leven wordt daar evenwichtiger van.

Praktische informatie

Tijd: dinsdag van 19.00 tot 20.00 uur

Start: 12 September tot 12 December

Plaats: Kronenburgsingel 515

Kosten: 100 Euro voor 12 lessen

Informatie en opgave bij Jikke Verhulst

Bel 06 10392371 of

Email: jikkeverhulst@xs4all.nl