

# 6 lessen



## Health Qigong

*Kom even tot rust* en begin de dag met bewegen

Health Qigong is één van de snelst groeiende beweeg sport wat in het teken staat van,

“ samen sporten zonder stress”.

Tijdens dit uurtje ontdek je opnieuw de kracht van je lichaam,

het ervaren van een goed gevoel en je gedachten opzij te zetten.

### Doel van de trainingen

- met de juiste intentie de vormen beoefenen
- voor een optimale mentale en fysieke gezondheid

### Lesstructuur

- ontspannen
- ademhaling technieken
- coördinatie
- stilte ervaren

### 6 Proeflessen

Daoyin Yangsheng Gong. Sinds 1996 is Daoyin Yangsheng Gong opgenomen in het gezondheidsprogramma van de Volksrepubliek China. Over een periode van 40 jaar heeft Prof. Zhang Guangde het systeem van Daoyin Yangsheng Gong ontwikkeld en uitgebreid. Aan de Beijing Sports University werd het instituut voor Daoyin Yangsheng Gong opgericht en is Daoyin Yangsheng Gong ondertussen een verplicht onderdeel in het curriculum van de studenten.

De Daoyin Yangsheng Gong oefeningen zijn gebaseerd op theorieën zowel uit de Traditionele Chinese Geneeskunde als uit de hedendaagse westerse geneeskunde. Ze zijn bedoeld om preventief en curatief bepaalde ziektepatronen te voorkomen en te genezen.

Wetenschappelijke testen uitgevoerd in China hebben aangetoond dat 95% van de beoefenaars een positief resultaat ondervinden en dat 74% opmerkelijke positieve effecten bekomt. Daoyin Yangsheng Gong wordt daarom ook wel “Life Saving Qi Gong” genoemd. Wereldwijd wordt deze Qi Gong vorm door ongeveer 4 miljoen mensen beoefend in 60 verschillende landen.

### Les tijden

Dinsdagmorgen – 11.15-12.15 u

Donderdagavond – 19.00-20.00 u

### Lesrooster 2017

Instromen is mogelijk in september 2017 Of in Januari 2018

Data: zie lesrooster dinsdagochtend of maandagavond

**Trainingslocatie:** De Zon Rondon - Ringdijk BP 16 c 1188 WC Amstelveen

**Taijiquan & Qigong Van Geel** - website: [www.qi-chat.nl](http://www.qi-chat.nl)

Informatie Tel: 06 221 89 409 of mail naar [info@qi-chat.nl](mailto:info@qi-chat.nl)

6 Introductie lessen: 45 euro. Op verzoek is Pinnen is mogelijk