



Maart 2020 - 04

Qigong en Taijiquan sporters,

De wereld is volop in beweging en dat vraagt op dit moment aandacht. De kunst is terug te keren naar de oorsprong en meebewegen met wat het leven ons brengt. Ga de uitdaging aan door kerndoelen stellen en blijf bewegen.

Ik ben benieuwd

Vervolg Nieuwsbrief, " maart 2020-03

2 maal per dag

- 1- Silk Reeling – 5 oefeningen aansluitend een meditatie
- 2- Staan als een boom. Opbouwen: begin met 5 min.
- 3- Frequentie: 1/of 2 maal per dag de Vijf Klanken beoefenen aansluitend een meditatie

Ps. Maak notities, " wat zijn de effecten? "ik ben benieuwd!

Zie ook nieuwsbrief - maart 02

"Cora van Geel" - <https://www.qi-chat.nl/>

Bijlage

- 1- Staan als een Boom
- 2- Silk Reeling
- 3- De Vijfklanken Qigong

Hulp nodig bel

De cursus wordt op aanvraag verstuurd.

Voorwaarde: kennis van de vormen