

Lesrooster 2018-2019



TÀIJÍQUÁN & QIGONG VAN GEEL

www.qi-chat.nl

Doelstelling: Sporten is werken aan je persoonlijke levensdoel en dit realiseren in een gezonde toekomst

Amstelveen

Dinsdag : 09:00 - 09:45 Mediatie - gratis toegang voor cursisten

09.45 - 11.15 Qigong

11.15 - Zelfstandig Mediteren

Keuze uit:

- 1- Medische Vijf Klanken Qigong
- 2- Taoïstische Qigong – Silk Reeling
- 3- Boeddhistische Qigong – MMB en stilte meditatie
- 4- Health Qigong
- 5- Gouden Metaal Qigong

Na elke sessie 15 minuten meditatie

Dinsdag : 11:30 – 12:30 Health Qigong voor *beginners*

Instromen is mogelijk in Januari 2019

Plaats : Zon Rondon - Ringdijk BP 16c - 1188 WC Amstelveen.

Data : Start: zie schema lesrooster seizoen 2018-2019



Donderdag : 19:00 – 20.00 Health Qigong voor *beginners*

Instromen is mogelijk in Januari 2018

6 introductie lessen

20:00 - 21:30 Qigong voor gevorderden

Keuze

- 1- Medische Vijf Klanken Qigong
- 2- Taoïstische Qigong – Silk Reeling
- 3- Boeddhistische Qigong – MMB en stilte meditatie
- 4- Health Qigong
- 5- Gouden Metaal Qigong

Na elke sessie 15 minuten meditatie

Plaats : Zon Rondon, Ringdijk BP 16c 1188 WC Amstelveen.

Data : Start: zie schema lesrooster seizoen 2018-2019



Informatie en betalen zie: inschrijfformulier

E-mail info@qi-chat.nl

Website www.qi-chat.nl