

**Lessenreeks Qigong**

De lessenreeks qigong bestaat uit korte, eenvoudige oefeningen die voor iedereen haalbaar zijn. Er is geen lenigheid of conditie vereist. Deze oefeningen worden zelfs in sommige rusthuizen gebruikt als valpreventie en zijn geschikt voor alle leeftijden. Iedereen… jong en oud heeft baat bij deze vorm van oefenen. Het merendeel van de oefeningen kan zelfs in zit worden uitgevoerd. De enige vereiste is een open geest, gezonde nieuwsgierigheid en … veel goesting.

Wat mag je verwachten tijdens de lessen qigong?

Nadruk wordt gelegd op het bevorderen van de algemene gezondheid. Vertrekkend vanuit het aannemen van een correcte lichaamshouding zowel in stand, zit- als lig begint een voor velen verrassende ontdekkingsreis naar het leren aanvoelen en ervaren van je eigen lichaam. Er wordt uitgegaan van het principe dat gewrichten dienen om gebruikt te worden en niet om op slot te zetten. Het openen van die gewrichten verhoogt je flexibiliteit en verbetert de algemene doorstroming van qi. Tevens helpt deze vorm van oefenen om stagnaties los te maken, waardoor een grotere eenheid en harmonie wordt bereikt op lichamelijk, emotioneel en mentaal vlak. Ontspanning in de beweging is daarbij het sleutelwoord gekoppeld aan een goede ademhaling en juiste aandachtsturing. Ook het toepassen van de aangeleerde principes in het dagelijkse leven vormen onderdeel van deze module.

Tot slot: de eerste stap is de moeilijkste. Laat je niet afschrikken door het onbekende. Kom naar de gratis kennismakingsles op woensdag 15 september van 10.15u tot 11.15u.

**Prijs:**40€ gedeeld door het aantal deelnemers, dus bv. bij 10 deelnemers 4 € per /les….

Je kan inschrijven per blok van 10 lessen