**Qi gong voorjaar 2023**

Qi gong is één van de belangrijke pijlers van de eeuwenoude traditionele Chinese geneeskunde met als doel het bevorderen van de algemene gezondheid. Het is een bewegingskunst die door middel van trage, vloeiende bewegingen streeft naar eenheid en harmonie, zowel lichamelijk, emotioneel als mentaal. Door de ademhaling, aandacht en beweging samen te laten vallen, proberen we ons lichaam van binnenuit te leren kennen. Het op een andere manier leren voelen van je eigen lichaam is voor velen een verrassende ontdekkingsreis. Er wordt uitgegaan van het feit dat gewrichten dienen om gebruikt te worden en niet om op slot te zetten. Ontspanning is daarbij een sleutelwoord gekoppeld aan het zoveel mogelijk uitschakelen van grote spiergroepen. Tevens wordt veel aandacht besteed aan het aannemen van een correcte houding en dit zowel in stand, zit als lig. De eenvoud van Qigong maakt het voor veel mensen een heel aantrekkelijke bewegingsvorm. Door regelmatig te oefenen raak je steeds meer vertrouwd met je eigen energie (Qi). Dat bevordert niet alleen de gezondheid en vitaliteit maar heeft ook een verdiepend en ontspannend effect op lichaam en geest.

**Wanneer: woensdag van 10.15 tot 11.15 uur in de sporthal Duineneind (start 14/9)**

**Onze sportlessen starten de week van 9 januari en lopen t/m de week van 19 juni.**

**Uitgebreide info i.v.m. onze sporten vind je op www.femmakasterlee.be**

***Prijs qigong: € 85.00 tot eind juni indien je betaalt voor 23 januari 2023***

**Prijs voor de lessenreeksen (**uitgez**. aquafitness,** kleuterturnen **en** qi **gong) € 65**

**Betaal je vóór 23/1 dan ontvang je € 10 korting**

**Bovendien krijg je € 10 extra korting voor de tweede sport indien je voor twee verschillende sportlessen inschrijft.**

**Je kan ter plaatse inschrijven.**

**Er zullen papieren klaarliggen om een premie van je ziekenfonds te ontvangen van de CM. Ben je aangesloten bij een ander ziekenfonds, breng dan zelf je formulier mee.**

Prijs kleuterturnen: € 45.00 voor +4 jaar en € 40.00 voor -4 jaar tot eind juni 2023

Prijs aquafitness: € 77.00 tot eind maart

**Meer info: Renild Van Laer,** [**renildvanlaer@hotmail.com**](mailto:renildvanlaer@hotmail.com) **of 014 85 16 19**

**Of                Kris Van Ballaer,** [**boonen-vanballaer@telenet.be**](mailto:boonen-vanballaer@telenet.be) **of 014 85 17 78**