

Vanaf dinsdag 8 mei 2018 elke dinsdag:

Qi Gong

Qi Gong is verwant aan Tai Chi, maar niet gericht op zelfverdediging. Het is vooral gericht naar binnen, op het doorstromen van je "Qi" of energie door je lichaam.

De bewegingen bij Qi Gong worden langzaam en op een aandachtige, vloeiende en ontspannen manier uitgevoerd vanuit de buik.

De ademhaling, de beweging en de aandacht vallen tijdens het beoefenen steeds meer samen.

In China gaat men uit van het begrip Qi (levenskracht), dat beïnvloed kan worden door Gong (werk, toewijding, met aandacht oefenen). Qi Gong betekent dus "werken met energie".



activiteit: **Qi Gong**

wanneer: vanaf 8 mei
op dinsdagmiddag
van 14.00- 15.00 uur

waar: verzamelen in de Wijktuin (achter in het Wijkpark)

docent: Janneke de Vries

kosten: 1 euro per keer

Denk er aan gemakkelijke kleding en lage schoenen te dragen!