

QIGONG EN DE MERIDIANEN

theorie en praktijk



De eenvoudige bewegingen van Qigong, ook wel Chinese yoga genoemd, zijn voor iedereen toegankelijk. Toch worden aan deze bewegingen grote helende effecten toegeschreven. Hoe werkt Qigong? Wat zijn meridianen en hoe beïnvloeden ze onze gezondheid? Hoe activeert lichamelijke beweging, zoals Qigong, de meridianen?

De workshop begint met het doen van Qigong oefeningen die voor iedereen te volgen zijn. In het theorie-deel bespreken we de belangrijkste inzichten van de Moderne Meridiaan Theorie en andere theorieën over wat meridianen zijn, hoe ze werken en wat Qigong en yoga met ze doen. Vervolgens worden enkele Qigong-series, gericht op specifieke meridianen, aangeleerd.

Deelnemers krijgen een syllabus mee met achtergrondkennis, beschrijvingen van de series en leestips.

Datum en tijd: zondag 15 april, 10-13 uur

Docent: Anna Aalten, www.bewegenmetaandacht.nl

Prijs: 45 euro (incl. BTW)

Plaats: Zensaz Yoga, Fraunhoferstraat 14, Amsterdam

Aanmelden of meer info: info@bewegenmetaandacht.nl