

Qigong, yoga en de meridianen



Meridianen zijn vooral bekend uit de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM). Maar inmiddels hebben Oosterse en Westerse genezers hun krachten gebundeld in de ontwikkeling van de Moderne Meridiaan Theorie. In deze workshop bespreken we welke inzichten de Moderne Meridiaan Theorie biedt en hoe deze samenkomt met traditionele kennis. Wat zijn meridianen eigenlijk en hoe werken ze? Wat is de relatie tussen meridianen en chakras? En op welke manieren gebruiken we lichaamstechnieken als Yoga en Qigong om de meridianen te activeren?

De workshop biedt zowel theoretische als praktische kennis. We bestuderen de meridianen, beoefenen chakra-meditatie, leren de Qigong serie 'Cleansing the Meridians' en sluiten de dag af met een Yin yoga les voor alle meridianen.

Deelnemers krijgen een syllabus mee met een beschrijving van de Qigong serie, achtergrondkennis en leestips.

Tijd: zondag 22 oktober 10.30-16.30 uur

Docent: Anna Aalten Info op: www.bewegenmetaandacht.nl

Plaats: Zensaz Yoga, Fraunhoferstraat 14, 1098 NR Amsterdam

Prijs: € 87.50 (incl. BTW)

Aanmelden of meer informatie: info@bewegenmetaandacht.nl