

QIGONG — NIEUWE CURSUS

Banyan Centrum Drenthe, De Goornhoek 1-2, Sleen



Zaterdag 4 mei 2019

11.00-12.00 uur

Cursus van 8 lessen

Kosten €95,-

Deelnemers wordt het boek 'Stilte in je Zelf' aangeboden tegen 10% korting

Informatie & inschrijving:

Roel Jansen
info@kraanvogel.nl
tel. 06 51 720 186

Bianca Witteveen
emailbieps@gmail.com
tel. 06 25 05 11 23



Op ZATERDAG 4 MEI start een **nieuwe cursus WUDANG QIGONG**. In de acht lessen die hier worden aangeboden worden vier qigong-oefeningen geleerd.

Volgens de traditionele Chinese medicijnleer is alle ziekte een gevolg van de stagnatie van *qi* ('levensenergie'), van Bloed, of van *qi* én Bloed. Qigong (spreek uit: 'tsjie-koeng') is de naam voor een reeks energetische oefeningen die goed zijn voor de gezondheid doordat deze stagnaties worden opgeheven. De oefeningen zijn mild en prettig, helpen te ontspannen en zijn goed voor innerlijke rust en energie-behoud.

Wudang -in de naam 'Wudang Qigong'- verwijst naar een gebergte in China met veel Daoïstische tempels, en is daarmee een verwijzing naar de Daoïstische invalshoek die aan deze qigong ten grondslag ligt.

Naast het leren van de qigong komen er aanvullende oefeningen – zittend en staand- aan bod om de gevoelservaring te ondersteunen. Ook zal er aandacht worden besteed aan de achterliggende theorie.

Er is altijd ruimte voor vragen tijdens de les.

De cursus wordt verzorgd door Roel Jansen en assistente Bianca Witteveen.



"Energetics in Movement and Mind"