

DO-IN Meridiaan Qigong

DO-IN is een eeuwenoud oefensysteem bedoeld voor het zelfonderhoud van je eigen gezondheid en conditie. Het doen van oefeningen is een belangrijke pijler van de Oosterse geneeswijze.

Het doel van DO-IN en Qigong is om de energie (Qi, Chi, Ki) in ons lichaam zonder blokkades te doen stromen. Het resultaat is minder stijfheid, minder pijn, een goede weerstand tegen ziekte en het gevoel van lekker in je vel te zitten.

In deze actieve workshops leer je hoe je drukpunten op jezelf kunt behandelen. Met Meridiaan Qigong leer je om de energiekanaal in je lichaam (meridianen) te openen en te activeren. De *Ba Duan Jin*, een eeuwenoude serie van acht makkelijk te onthouden oefeningen, kun je na afloop nog lekker thuis doen.

Aanmelden: info@annastuinenruigte.nl

Anna's Tuin & Ruigte

24 juni 2023

11.00 – 12.30 u.

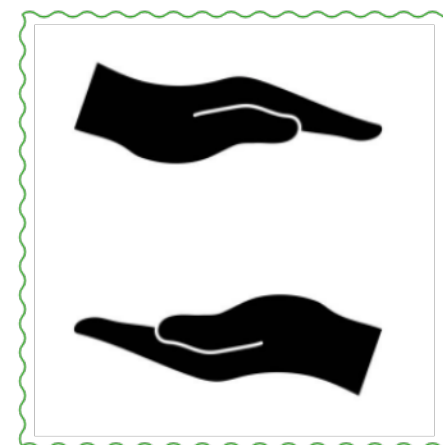
Leeftijdsgroep
alle leeftijden

Max. groepsgrootte
8 personen

Meenemen
zonnehoed, drinken, vaste schoenen/gympies (geen slippers), eventueel regenkleding

Kosten
3-rittenkaart: € 25,- (6 mei, 3 juni, 24 juni)
losse les: € 10,-

Over de docent
Cordula Quadt is shiatsu-therapeut, DO-IN docent en vrijwilligster in Anna's Tuin & Ruigte.
www.shiatsu-masunaga.nl



www.annastuinenruigte.nl