



Chi kung zondagochtend trainingen winter 2015 / voorjaar 2016

In deze trainingen worden onderwerpen uit de reguliere trainingen belicht. De workshops zijn open voor beginnende en gevorderde Chi Kung beoefenaars. De trainingen kunnen los van elkaar gevolgd worden.

Onderwerpen van de trainingen zijn: structuur, adem, energie, chi kung & tai chi, chi kung en healing. Naarmate je meer in je structuur staat kan je meer ontspannen, stroomt de energie beter door en krijg je deze meer ter beschikking. Basis is de 'dynamics of standing still' (stilstaande houdingen). De accenten verschillen per workshop. Het werken met ademhaling, massage en partnerwerk geven een dynamiek die je op andere manieren uitdaagt.

13 december: Structuur

Naarmate je meer in je structuur staat kun je dieper ontspannen, meer gronden en ben je meer in contact met wat er gebeurt.

Accenten in deze training zijn: 'alignment body and mind', zes richtingen, structuur in beweging, dieptesensibiliteit.

10 januari: Adem

We werken met ademtechnieken die je chi kung zal ondersteunen en verdiepen.

Accenten in deze training zijn: buik- en flankademhaling, adem-ondersteunend bewegen, adem en intentie, mindfulness.

14 februari: Energie

Chi kung is onderdeel van de Traditionele Chinese Geneeskunde. Vanuit deze holistische zienswijze is het laten stromen van energie van essentieel belang voor je gezondheid.

Accenten in deze training zijn: meridianen, yin/ yang, de 5 elementen, Intentie en focus, energie genereren en richting geven aan je kracht.

13 maart: Chi kung & tai chi

De kunst van het houden van je structuur in houding en beweging.

Accenten in deze training zijn: relatie chi kung/ tai chi, geïntegreerde- en geïsoleerde bewegingen, 'walking chi kung', korte tai chi vorm

10 april: Chi kung en healing

Over het praktisch toepassen van chi kung in je dagelijkse leven.

Accenten in deze training zijn: zelf-healing, omgaan met emotionele en mentale druk, chi kung oefeningen en de seizoenen.

Locatie

De Garage, Kennemerstraat 11A Zwart, 2021 EA Haarlem

Station Haarlem Centraal is op loopafstand. Parkeren op zondag is vrij.

Locatie en route vind je op de website.

Kosten per zondagochtend 10 – 13 uur

€ 30 per training.

Informatie en opgave:

info@moniquewouda.nl

info@chikungvoorgezondheid.nl

www.moniquewouda.nl

Monique Wouda 06 - 47254500

Hans Spruit 06 - 28469711

www.chikungvoorgezondheid.nl