



Zhan Zhuang

CHI KUNG training

De kunst van de batterij opladen

Wekelijkse training / workshops / privé training

De Training

Chi kung is een vitaal onderdeel van de Chinese geneeskundige en martiale tradities.

Eén van de meest oorspronkelijke stijlen is de Zhan Zhuang Chi Kung, wat vrij vertaald 'staan als een boom' ofwel de 'dynamics of the standing still' betekent.

De eenvoudige maar krachtige lichaamsoefeningen versterken onze interne structuur en draagkracht en vergroten onze veerkracht op lichamelijk en mentaal gebied.

Chi Kung kalmeert je zenuwstelsel. Het maakt je lichaam vrij van spanning en bevordert een goede gronding.

De balans tussen inspanning en ontspanning zal je helpen om ook onder de dagelijkse druk je evenwicht te bewaren. De staande en zittende houdingen vormt de basis waarop ook beweging, loop- en partneroefeningen voortbouwt. Iedereen kan op eigen niveau en op basis van eigen conditie deelnemen. Zhan Zhuang vormt het fundament van het I Chuan systeem volgens Wang Xiangzhi.

Docent

Monique Wouda heeft sinds 1994 haar eigen praktijk voor Craniosacraal therapie en Intuïtieve Ontwikkeling. Zij geeft sinds 2002 Chi Kung trainingen. Zij heeft zelf les en supervisie van Rebekka Luthi. Daarvoor heeft zij jarenlang Chi Kung training bij Peter den Dekker gevolgd.

Najaar 2017

Ochtendlessen 12 september t/m 19 december 2017 (geen les: 24 okt & 28 nov)

Tijd 10.00 - 11.15 uur

Adres 'De Garage' Kennemerstraat 11a zwart, 2021 EA Haarlem.

Kosten (13 lessen) € 156

Avondlessen 12 september t/m 19 december 2017 (geen les: 24 okt & 28 nov)

Tijd 19.30 - 20.45 / of tot 21.30 uur

Adres idem

Kosten (13 lessen)

1^e lesdeel tot 20.45 uur € 156

2 uur les tot 21.30 uur € 195

Inschrijving door overmaking lesgeld ovv. chi kung najaar 2017 op giro nr. NLO6INGB0005117535

tnv. M. Wouda M. Emantsstraat 40 2024 HE Haarlem.

gsm 06 47254500

www.moniquewouda.nl