QIGONG FLOW



Wil je op een zachte manier werken aan je gezondheid en welzijn? Ontdek QiGong, een bijzondere Chinese bewegingsleer die lichaam en geest in harmonie moet brengen.

Docent Saskia Nuij laat je kennismaken met ChiNeng QiGong, een Chinese beweegkunst. De eenvoudige, maar effectieve oefeningen zijn erop gericht je energie te laten stromen, stress los te laten en je innerlijke rust te versterken. In een kalme, ondersteunende sfeer leer je stap voor stap de basishoudingen en -bewegingen, speciaal ontworpen om zowel fysiek als mentaal een diepgaand effect te hebben.

Elke week maak je kennis met nieuwe oefeningen die gemakkelijk te volgen zijn, maar een krachtige uitwerking hebben. Samen zetten we stappen richting meer vitaliteit en ontspanning.

Wat kun je verwachten in deze lessen?

- Meer focus en rust: door de langzame, gerichte bewegingen ervaar je een kalme geest en voel je je sterker van binnen.
- Hernieuwde energie en kracht: laat spanningen los en ontdek een diepe bron van energie die je verfrist en oplaadt.
- Meer flexibiliteit en zachtheid: versterk je lichaam en ervaar een soepele vrijheid van bewegen, zonder inspanning.

Tip: trek gemakkelijke kleding aan waarin je je vrij kunt bewegen.

STARTDAG EN TIJD

Zaterdag 24 oktober 2026
10:00 – 11:00

AANTAL LESSEN

6

INSTROMEN

Tussentijds instromen mogelijk.

PRIJS VANAF

DOCENT(EN)

Saskia Nuij

ONLINE / OFFLINE

Offline