



Op de 2<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> donderdag van de maand er een "Kraanvogel Qi Gong" les met aansluitend in de huiskamer van het Wevehuis een kopje thee of koffie waarbij we kunnen napraten. Dit schema is voor het eerst kwartaal van 2023

Tijd 14:00-15:00 uur

Kosten €3,00 Inclusief consumptie

Vooraf aanmelden is niet noodzakelijk

In China, Korea en Japan is de kraanvogel het symbool van een lang en gelukkig leven. De bewegingen van de kraanvogel zijn rustig, krachtig, elegant en dynamisch. Zijn houding is majestueus en tegelijkertijd gracieus. De kraanvogel houdt van zijn dansachtige vloeiende bewegingen. In deze workshop wil ik de mensen kennis laten maken met deze vorm van Qi Gong

Met qigong oefeningen wordt qi gecultiveerd, beheerst en gestuurd. Qi (chi) is volgens de Chinese geneeskunde de kracht die stroomt in al wat leeft. Qi staat voor het Chinese concept van levensenergie; Gong betekent zoveel als "de kunst" of "vaardigheid".

**Qigong kun je dus vertalen als "het beheersen van en werken met levensenergie".**

Qi Gong goed is voor de gezondheid, en doordat het de organen versterkt en energie blokkades opheft. Men leert het lichaam als eenheid te ervaren en bewust te ontspannen. Verder versterkt men het concentratie vermogen en het evenwichtsgevoel.

De les is geschikt voor iedereen. Men kan ook zittend meedoen

Docent Ellen M Schoemaker heeft vanaf 1990 haar eigen Taijiquan school.

Zie <https://www.quint-essence.eu>

