



Chineng Qigong

Meditatie in beweging



Vanaf 8 januari 2024

Locatie:

De Zendo, Museumpark Oriëntalis
Profetenlaan 2, Heilig Landstichting



Wat is Chineng Qigong?

Chineng Qigong is een Chinese medische bewegingsleer die wereldwijd beoefend wordt en bekend staat om zijn effectieve werking om de gezondheid te bevorderen en in balans te krijgen. De eenvoudig aan te leren oefeningen zorgen voor rust in je hoofd en een krachtig en ontspannen lichaam. Bij deze 'meditatie in beweging' ligt de nadruk op zachte, vloeiende bewegingen met een ontspannen en gefocuste geest. Met regelmatig oefenen zal je al snel effect merken.

Wil je ook focus en rust ervaren in je hoofd en je gezondheid bevorderen? Meld je aan voor een proefles of cursus. We ontmoeten je graag!

Over de lessen

Iedereen is welkom.

De lessen worden afgestemd op je persoonlijke lichamelijke mogelijkheden.

Een proefles is € 7,50.

Een cursus van 10 lessen is € 150,-

Bij het tarief zijn inbegrepen:
een les van 1 uur en na afloop
- voor wie wil - koffie/thee in
het Zencafé.

De lessen worden verzorgd
door **José Bosman** en **Norman Bonink**, beide gecertificeerd
instructeurs.

Meer informatie en aanmelden via:
www.josebosman.nl/chinengqigong

