



# S T I C H T I N G RUST en BEZINNING

## QiGong in Ede

QiGong (oude spelling: Chi Kung) is een oude Chinese bewegingsleer. De bewegingsleer vindt haar oorsprong in de Traditionele Chinese Medicijnsleer (TCM) en heeft een positief effect op de lichamelijke en geestelijke gezondheid. Door de rustige bewegingen heeft QiGong een meditatief karakter waardoor het balans geeft in lichaam en geest.

### QiGong trainingen

Tijdens deze trainingen beoefenen we voornamelijk de 18 bewegingen. Dit zijn 18 losstaande oefeningen die op een rustige, informele manier stand geoefend worden. We zullen kennis maken met de positieve kenmerken van QiGong, zoals rust, balans, concentratie en affirmatie, maar ook met de intensieve meditatieve kenmerken van QiGong.

### Doelgroep

De trainingen zijn geschikt voor mensen die kennis willen maken met QiGong en voor mensen die al langer QiGong doen en deze vorm willen leren, verdiepen of gewoon lekker samen willen oefenen. De bewegingsleer is geschikt voor jong en oud, iedereen kan zelf de intensiteit van de training bepalen.

### Praktische informatie

Het seizoen bestaat uit 10 trainingen die plaats vinden op dinsdag avonden van 19:45 uur tot 21:00 uur. Na de training drinken we samen een kopje thee. De kosten voor het gehele seizoen bedragen ongeveer 100,= euro. De definitieve prijs is afhankelijk van het aantal aanmeldingen.

### Data:

2022:	2023:
1, 15 en 29 november	10 en 24 januari
13 december	7 en 21 februari
	7 maart
	4 april

Data onder voorbehoud.

### Voor meer informatie of opgave kun je contact opnemen met:

Fred van den Bos  
06-13335834  
info@rustenbezinning.nl  
www.rustenbezinning.nl