



QI GONG LES

Woensdag's 9:30 - 10:30 uur*

Locatie: Huis van de Wijk De Pijp
2e Van der Helststraat 66

Docent: Ariëlle Brouwer

Qi Gong (tsjie koeng) is goed voor je gezondheid en welbevinden. Regelmatig oefenen activeert het zelfhelend vermogen van je lichaam, je wordt rustiger en komt meer in balans.

Er wordt gewerkt met langzame bewegingen, in combinatie met adem, klank en visualisatie en het bewust sturen van aandacht.

De lessen zijn toegankelijk voor iedereen, ervaring is niet nodig.

Ariëlle is getraind door Dr. Linda Bijtebier in de medische qigong vlg's Dr. Jerry Alan Johnson en door Kong Mien Ho van het Wuji Instituut, en volgde lessen bij o.a. Phoa (theaterschool).

Lesgeld: €30 per maand, losse les €10, Stadspas groen €24/€8, proefles gratis.

*géén lessen tijdens schoolvakanties!

Aanmelden: 06 15474850 of

mail@ariellebrouwer.nl



Ariëlle Brouwer QiGong Coaching Spel

www.ariellebrouwer.nl