

QiGong

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, klanken en visualisaties en het bewust sturen van aandacht. Een proefles is gratis.

QI GONG LESSEN

Maandag/Mondays 9:00 – 10:00

Taiji Qigong & Seasonal QiGong (Ned. en Eng.)

Actieve staande les in het Beatrixpark (zomer) & Huis v/d Wijk De Pijp (winter)

Woensdag 9:30 – 10:30

Basis Qi Gong (vrouwen)

Huis v/d Wijk De Pijp (korting met Stadspas Groene Stip)

Fridays 9:30 – 10:00

live-online Seasonal Qi Gong (mid-advanced) including weekly video to practice with during the week

QI GONG WORKSHOPS

QI GONG SPECIALS

5x per jaar een verdiepende lange les over één van de 5 elementen. Ook los te volgen. De 5 elementen zijn Aarde – Metaal – Water – Hout – Vuur en corresponderen met de seizoenen.

QI GONG WORKSHOPS

op aanvraag als onderdeel van een evenement voor organisaties.

QI GONG CONSULT

op afspraak, voor geïndividualiseerde oefeningen en advies.

Ariëlle Brouwer is opgeleid als Medische Qi Gong Practitioner door dr. Linda Bijtebier in de methode van prof. Jerry Alan Johnson; en door master Kong Mien Ho in de Qi Gong vormen van het Wuji Instituut.



mail@ariellebrouwer.nl www.ariellebrouwer.nl

Ariëlle Brouwer QiGong Coaching Spellab