



# QI GONG SEIZOEN SPECIALS

---

5x per jaar op zaterdag van 14:00 – 17:00 in Amsterdam

---

In elk jaargetijde is volgens de 5-elementenleer een van de 5 elementen actief.

## Hout Vuur Aarde Metaal Water

De versterkte kwaliteit van het actieve element past bij de energie van het seizoen, de natuur. Zo ben je 's zomers -Vuur- vooral naar buiten gericht en 's winters -Water- meer naar binnen. De natuurlijke energiestroom bewust volgen brengt harmonie en balans in je leven.

In de QG Seizoen Specials besteden we met oefeningen extra aandacht aan de kwaliteit v/h seizoen. Het programma is afwisselend met fysieke beweging, adem oefeningen, visualisatie, zelfonderzoek, reflectie en meditatie.



Docent Ariëlle Brouwer maakt in de QG Specials gebruik van oefeningen uit de Medische Qi Gong. De QG Specials zijn toegankelijk voor iedereen, ervaring is niet nodig.

Deelname: €40 incl. thee+ in de pauze (korting bij laag inkomen bespreekbaar).

**DATA 2025: 22 MRT, 24 MEI, 12 JULI, 20 SEPT, 29 NOV**

AANMELDEN:

[www.ariellebrouwer.nl](http://www.ariellebrouwer.nl)

06 15474850 of [mail@ariellebrouwer.nl](mailto:mail@ariellebrouwer.nl)

**Ariëlle Brouwer QiGong Coaching Spellab**