

# Zhineng Qigong lessen

## Ontdek meer kracht en kwaliteiten in jezelf en herstel van langdurige klachten

Qi betekent 'levensenergie'. Die energie hoort volgens de authentieke Chinese geneeskunde vrij door ons lichaam te stromen. Maar soms raken we uit balans. Daardoor raakt je Qi uitgeput en krijg je (gezondheids) klachten.

In de Zhineng Qigong lessen geven we niet alleen aandacht op het herstel en verrijken van je Qi (energie.) We kijken ook naar de **oorzaken** die energiedoorstroming belemmert. Pas wanneer je de juiste aandacht aan de oorzaken besteedt, kan je Qi optimaliseren en blijf je vrij van ziekten.

Zhineng Qigong gaat niet om de prestatie, zoals bij fitness. De oefeningen voer je uit met zachtheid. Je leert je eigen lichaam kennen en ervaart wat de vrij stromende energie met je doet. Je komt meer in verbinding met jezelf, je eigen ware 'ik'.

Het resultaat?

- Je kunt herstellen van langdurige klachten en ziekten
- Je voelt je rustiger en krachtiger
- Je ontdekt meer kracht en kwaliteiten in je
- Je gaat met meer respect om met je lichaam
- Je immuunsysteem wordt sterker

## Programma

Op zondagochtend geven we 2 lessen. Je kunt een enkele les volgen, of beide lessen achter elkaar.

1<sup>e</sup> les: zachtheid In de 1e les ligt de focus op zachtheid. Met de juiste zachtheid openen we de ruimte in ons systeem zodat Qi (de levensenergie) niet meer belemmerd wordt. Zowel de natuurlijke Qi-doorstroming als de functies van het energiesysteem herstellen.

2<sup>e</sup> les: vastberadenheid

In de 2e les geven wij meer aandacht aan het ontwikkelen van de juiste vastberadenheid, volharding en vertrouwen. Tijdens deze oefeningen houden wij bepaalde houdingen langer vast. Door langer met een oefening bezig te zijn, kom je sneller de energieblokkades tegen. Wanneer je met wijsheid en inzicht oefent zal je verbaasd zijn hoe makkelijk deze blokkades zich opheffen.

- Elke datum worden er 2 lessen achter elkaar gegeven. Je kunt ze los van elkaar volgen, of beide lessen aansluitend volgen. Als je niet teveel fysieke beperkingen hebt kan dat prima.

Kun je een datum niet? Geen punt, je kunt per datum inschrijven en meedoen.

---

## Meer informatie en inschrijven

Meld je aan per e-mail [info@lpmi.nl](mailto:info@lpmi.nl)

### Data

10 en 24 maart, 7 april, 26 mei, 16 en 30 juni.

Les 1 van 09:00 tot 10:30 uur

Les 2 van 10:30 tot 12:00 uur

8 september, 6 oktober, 17 november en 15 december.

Les 1 van 09:00 tot 10:30 uur

Les 2 van 10:30 tot 12:00 uur

### Cursuslocatie

In de schermzaal op de begane grond van het Frans Otten stadion in Amsterdam. Goed bereikbaar met openbaar vervoer..

### Adres

IJsbaanpad 43 1076 CV, Amsterdam

### Kosten

€ 15,- per les of € 27,50 voor 2 lessen op dezelfde dag.

Meld je aan per e-mail [info@lpmi.nl](mailto:info@lpmi.nl)