

Qigong in de Jordaan

气功

Praktijk Lijnbaansgracht, Lijnbaansgracht 67
ter hoogte van de Westerstraat

Chinese meditatie- en bewegingsleer

Breng je geest, qi en lichaam in flow door middel van rustige bewegingen. Het zijn staande oefeningen, maar kunnen ook zittend of liggend gedaan worden. Geschikt voor jong & oud, voor elk gezondheidsniveau.

Wil jij ook.....

- Meer rust in je lijf en hoofd?
- Beter slapen?
- Beter omgaan met stress?
- Nog steeds blijven bewegen ondanks beperkingen?
- Gezonder worden en blijven?
- Je zelfhelende krachten aanspreken?
- Je sportprestaties verbeteren?
- Je (fysieke) grenzen verleggen?
- Je beter kunnen concentreren?

Kom dan eens langs voor een **GRATIS PROEFLES!** Dat kan tijdens de wekelijkse lessen. Privélessen zijn ook mogelijk en er worden regelmatig ééndaagse workshops gegeven.

Wekelijkse lessen

maandag: 19.30 - 20.45 uur
dinsdag: 16.15 - 17.30 uur
donderdag: 16.15 - 17.30 uur
19.30 - 20.45 uur

Opgeven voor proefles en meer informatie:

Ay Ling Tan
06 4237 4039
info@qigongles.nl
www.qigongles.nl

Qigong in the Jordaan

气功

Praktijk Lijnbaansgracht, Lijnbaansgracht 67
close to the Westerstraat

Chinese art of meditation and movement

Improve your overall health and physical condition by bringing your mind, qi and body into flow. The exercises consist mostly of slow movements in standing position, but can also be done seated or lying down. Suitable for all individuals, regardless of age, level of health or physical condition.

Would you also like to...

- Feel more peace in body & mind?
- Sleep better?
- Handle stress better?
- Keep on moving despite physical restrictions?
- Become and stay healthier?
- Address your self-healing powers?
- Improve your results in sports?
- Broaden your (physical) limits?
- Improve your concentration?

Then drop by for a **FREE TRIAL LESSON!** You're welcome during the weekly lessons. Private lessons are also possible and one day workshops are regularly given.

Weekly lessons

Mondays: 19.30 - 20.45
Tuesdays: 16.15 - 17.30
Thursdays: 16.15 - 17.30
19.30 - 20.45

For registration for trial lesson and more information, please contact:

Ay Ling Tan
06 4237 4039
info@qigongles.nl
www.qigongles.nl