



# S T I C H T I N G RUST en BEZINNING

## Introductie cursus QiGong in Ede

QiGong (oude spelling: Chi Kung) is een oude Chinese bewegingsleer. De bewegingsleer vindt haar oorsprong in de Traditionele Chinese Medicijnsleer (TCM) en heeft een positief effect op de lichamelijke en geestelijke gezondheid. Door de rustige bewegingen heeft QiGong een meditatief karakter waardoor het balans geeft in lichaam en geest.

### Cursus QiGong

Tijdens deze cursus beoefenen we de 18 bewegingen. Dit zijn 18 losstaande oefeningen die op een rustige, informele manier staand geoefend worden. We zullen kennis maken met de positieve kenmerken van QiGong, zoals rust, balans, concentratie en affirmatie, maar ook met de intensieve meditatieve kenmerken van QiGong.

### Doelgroep

De cursus is geschikt voor mensen die kennis willen maken met QiGong. De trainingen zijn echter ook geschikt voor mensen die al langer QiGong doen en deze vorm willen leren, verdiepen of gewoon lekker samen willen oefenen. De bewegingsleer is geschikt voor jong en oud, iedereen kan zelf de intensiteit van de training bepalen.

### Praktische informatie

De introductie bestaat uit 12 trainingen die plaats vinden op dinsdag avonden van 19:45 uur tot 21:00 uur. Na de training drinken we samen een kopje thee.

### Data:

2020:	2021:
13 en 27 oktober	12 en 26 januari
10 en 24 november	9 en 23 februari
8 december	16 en 30 maart
	13 april

Data onder voorbehoud.

De kosten voor de cursus bedragen €100,-.

### Voor meer informatie of opgave kun je contact opnemen met:

Fred van den Bos  
06-13335834  
info@rustenbezinning.nl  
www.rustenbezinning.nl