

# Qi Gong, de Chinese bewegings- en meditatieleer 3 lessen ter kennismaking



Qi Gong is een eeuwenoude bewegingsleer uit China, gebaseerd op het in balans brengen van lichaam en geest. Rustige, eenvoudige oefeningen zorgen ervoor dat jouw Qi (energie) weer gaat stromen.

Qi Gong brengt ontspanning; met geringe inspanning voel je je los en vrij en raakt je hoofd langzaam leeg. De balans in het lichaam wordt hersteld; je voelt je rustig, vitaal en energiek.

Zhineng Qi Gong is voor iedereen; het is een prettige, toegankelijke manier van bewegen, met een stukje meditatie. Je leert de zachte, vloeiende oefeningen snel aan en je kunt er ook thuis direct mee aan de slag.



**Ellis Jansen**

Mijn collega Zhineng Qi Gong docente Yvonne Alefs heeft vakantie en op haar lesuren geef ik drie kennismakingslessen :

- op woensdagochtend 20 + 27 juni en 4 juli, van 10.00 – 11.15 uur bij Yogadreams, Vinkenstraat 36a in Zaandam
- op vrijdagavond 22 + 29 juni en 6 juli, van 19.00 – 20.15 uur bij Goudlokaal, Provinciale Weg 302, Zaandam

De speciale prijs voor deze drie lessen is € 25,00 (contant te voldoen). Losse lessen zijn ook mogelijk à € 10,00 (bij Goudlokaal) en € 15,00 (bij Yogadreams) per keer. Wil je daarna blijven 'QiGongen', dan kun je contact opnemen met Yvonne Alefs om bij haar lessen aan te sluiten. Zie [www.yvonnealefs.nl](http://www.yvonnealefs.nl).

Doe je mee? Stuur dan een mail aan [contact@qicentrum.eu](mailto:contact@qicentrum.eu), of een berichtje via de app: 06-57925086. Voor meer informatie, kun je mijn website bezoeken: [www.qicentrum.eu](http://www.qicentrum.eu), zie kopje Qi Gong.

