

氣功

Wat is Zhineng Qigong?

Zhineng Qigong

Qigong, of Chi Kung bestaat al meer dan 4000 jaar. Het is een eeuwenoude vorm van beweging ter ondersteuning van de gezondheid die heden ten dage wereldwijd beoefend wordt. De oorsprong ligt in China.

Zhineng Qigong is een holistische benadering die herstel en balans ondersteunt door middel van zachte bewegingen, mindfulness, visualisatie, geluid en bewustwording. Het is makkelijk te leren en deelnemers voelen vaak direct het kalmerend en herstellend effect. Iedereen kan mee doen ongeacht leeftijd of fysiek vermogen.

Zhineng Qigong bij de Herstelacademie:

Wekelijkse online les

Wekelijks zal er met ingang van maandag 20 november een wekelijkse online les Zhineng Qigong worden gegeven. De wekelijkse lessen zijn opbouwend om de fundamentele theorie en praktijk van Zhineng Qigong te leren en te beoefenen. Om te kunnen meedoen heb je volgende zaken nodig: toegang tot zoom, een rustige kleine ruimte, een eettafel stoel of krukje van vergelijkbare hoogte en comfortabele kleding.

Workshop afsluiten en openen

Wij gaan aan de slag met het thema afsluiten en openen. Nu het einde van het jaar wordt afgeteld en het nieuwe jaar nadert maken we van de gelegenheid gebruik om te ervaren hoe Zhineng Qigong ons kan helpen door tijden van verandering te navigeren, en hoe we ons kunnen voorbereiden op het nieuwe jaar om meer aan te trekken van wat ons in balans brengt.

Voor beide mogelijkheden geldt dat er geen kosten aan verbonden zijn.

Wekelijkse online les:

Waar:
online via zoom

Wanneer:
op maandagen
vanaf 20 november
van 11.00 - 12.00 uur

Aanmelden:
herstelacademie@ggz-delfland.nl
ovv 'Qigong'

Workshop afsluiten en openen:

Waar:
De Wending
Raamstraat 67
2613 RW Delft

Wanneer:
woensdag 20 december
inloop 12.30 uur
workshop van 13.00 - 15.00 uur

Aanmelden:
herstelacademie@ggz-delfland.nl
ovv 'afsluiten | openen'