

VIND FOCUS EN RUST  
MET EEN WORKSHOP

# Qi Gong

door Good Qi

Hoeve Wabi Sabi,  
Provinciebaan 59  
8840 Staden



25-03-2025

24-06-2025

23-09-2025

16-12-2025

Telkens van 19:00-21:30

Prijs : 35 euro\*per workshop

4 workshops = 105 euro

\*ter plaatse te betalen, incl. handouts,  
thee en versnapering



INSCHRIJVEN

of 0472385460

of [good.qi@outlook.com](mailto:good.qi@outlook.com)

of via [facebook](#)

# Wat is Qi Gong ?

Qi Gong is een eeuwenoude Chinese bewegingskunst die je helpt om zowel fysiek als mentaal sterker te worden.

Door specifieke bewegingen te combineren met gerichte ademhaling en concentratie, laat Qi Gong je energie, oftewel "Qi", vrij stromen.

Qigong-oefeningen vergroten je vitaliteit en flexibiliteit, vertragen het verouderingsproces en verruimen je bewustzijn.

Ze zijn onderdeel van de Traditionele Chinese Geneeswijzen (TCG) en erkend door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO).

Qi Gong is toegankelijk voor iedereen – ongeacht leeftijd of fysieke conditie. Alle oefeningen kunnen zowel staand als op een stoel worden uitgevoerd. Benodigheden ? Je kostbaarste bezit: je eigen lichaam ...

