

Wat is Taijiwuxigong?

Taijiwuxigong® is een taiji-en qi gongsysteem om je lichaam sterk en gezond te maken. Door gebruik te maken van spontane, niet gecontroleerde bewegingen krijg je meer stroming van energie in je lichaam, hetgeen je vitaal maakt en herstel bevordert. Speciaal ontwikkeld door dr. Shen Hongxun, fameus chinees grootmeester.

De oefeningen zijn niet moeilijk uit te voeren en hebben effect op lichaam en geest. Geschikt voor iedereen: jong en oud. Je voelt je ontspannen, blij en energiek en daarnaast zijn de oefeningen in het dagelijks leven te gebruiken.

Contactgegevens

De lessen worden verzorgd door Jos Nollen, naast Taiji-wuxigong leraar ook actief als Acupuncturist, Fysiotherapeut en Buqi therapeut. Kijk voor meer informatie op onze website of Facebookpagina.

Mail: info@acupunctuur-nollen.nl
Website: www.acupunctuur-nollen.nl
Telefoon: 0570-544016

Taiji Qi Gong Lessen

Taijiwuxigong®

Spontaan Bewegen
*voor gezondheid en
welzijn*



Wanneer: Elke maandag
Tijd: 19:30-21:00 uur
Locatie: De Kuip Colmschate



De Lessen

Taiji , Qi gong ,Taijiwuxigong®

In het oefensysteem wordt vooral aandacht gegeven aan de houding, ontspanning , rust en intentie.

Elke maandag gaan we in 1,5 uur aan de slag met de verschillende taiji oefeningen, taiji-vorm , wuji en ba qua volgens het systeem van dr. Shen Hongxun.

Daarnaast wordt er ook aandacht geschonken aan meditatie technieken en Tao filosofie. Met veel plezier.

Iedereen kan op elk gewenst moment instromen en uiteraard vrijblijvend een keer mee doen.

Geïnteresseerd?

We zien je graag in de Kuip! Bel of mail om je op te geven voor de (proef)les.

Mail: info@acupunctuur-nollen.nl
Telefoon: 0570-544016

Kvk 08198300