

Zhineng Qigong, beweging & beleving van lichaam en geest.

Zhineng Qigong is beleven, ervaren, voelen. Waar kun je dat beter doen dan met samengestelden op een belevingsavond?

Een belevingsavond onderscheidt zich van een workshop of cursus door het accent te leggen op de beleving van Zhineng Qigong en niet zozeer op aanleren of corrigeren.

Op deze avonden die 2 uren duren (19.30 – 21.30) worden de twee belangrijkste gongs, de Lift Chi Up en de Three Centre Merges) beoefend en verdiept.

De oefeningen zijn zowel staand als zittend en zijn voor beginners als gevorderden te volgen. Juist door de verscheidenheid aan mensen ontstaan een mooi Qi-veld waar we allemaal van kunnen genieten en meebeleven!

Bij een belevingsavond kun je denken aan oefeningen die je gronden, verbinden met de aarde. Oefeningen die je geest opener en rustig maken. Er wordt in deze avonden gespeeld met de veelheid aan Qi (energie/levensadem) oefeningen die je herkent in de gongs zoals hierboven genoemd, maar ook klankhealingen voor jezelf, zoals La Chi, Tong, Ding Tian Li Di (8 verses).

Een belevingsavond is een belevenis op zichzelf. Elke keer weer anders en verrassend en enerverend. Het is een kado voor jezelf waarin je mag opladen en uitrusten. Hoewel er zo nodig correcties in houding en beweging wordt gegeven, ligt het accent op ervaren en meedoen om daar zoveel mogelijk ontspanning in te krijgen.

Belevingsavonden worden georganiseerd door Natasja Smits, van Praktijk Acamana. 1x per maand op de vrijdagavond vindt een belevingsavond plaats van 19.30 tot 21.30 in Duiven.

De aankomende data zijn: (aanmelding kan per keer gebeuren, vol is ook echt vol)

Vrijdag 23 september

Vrijdag 21 oktober

Vrijdag 18 november

Vrijdag 16 december

Er kunnen maximaal 12 deelnemers meedoen.

De locatie van deze avonden is:

De Samen op Weg Kapel te Duiven

Rijksweg 56B, 6921 AJ

“in de yogazaal”

Er is parkeerruimte voor de kapel (bij het politiebureau) en aan de achterzijde bij het winkelcentrum(varia/thuiszorg)

Kosten voor deze avond zijn: 20 euro per persoon en kan tot 14 dgn. Vooraf worden overgemaakt op reknr: 375421203 tnv praktijk Acamana te Duiven

Aanmelden kan via:

Tasia36@live.nl

De zaal heeft een laminaatvloer en het is prettig als men zacht schoeisel/slippers en makkelijk zittende kleding draagt. Voor lekkere thee en water wordt gezorgd.

Graag tot ziens!

Natasja Smits

Praktijk Acamana

0316-249198/06-23869675