

Chi kung in het Westerpark



Meerdaagse activiteit

3, 10, 17, 31 okt, 7, 14, 21, 28 nov, 5, 12, 19 dec, 2, 9, 16, 23 en 30 jan



Tijdstip

van 09:00 tot 10:00 uur



Westerpark

Nijmegen, Nederland

Over dit evenement

Al eeuwenlang wordt er Chi Kung, (ook wel Qi Gong genoemd) , beoefend in de buitenlucht.

Het is een eeuwenoude bewegingskunst die zijn oorsprong heeft in het Taoïsme.

Eigenlijk is het meditatie in beweging. Direct in contact met de natuur.

Goed voor lichaam en geest. Je gaat meer doorbloeding in je lijf ervaren, je bindweefsels worden minder strak en je geest word rustiger.

Ik ga elke vrijdagochtend de basis van Chi Kung overdragen in het Westerpark.

Ik vind het belangrijk dat iedereen toegang heeft tot bewustzijnsontwikkeling en daarom bied ik deze les aan tegen een vrijwillige bijdrage. Je mag dus zelf bepalen wat je voor de les kan missen, ter plekke contant of via een tikkie.

Je hoeft je dus ook niet op te geven of aan te melden. Maar met vragen kan je me een mailtje sturen.

Weer of geen weer, het gaat altijd door, dus kleed je daarop.

Het is toegankelijk voor iedereen die een uur lang op de benen kan blijven staan.

Meenemen:

Liefs kleding in laagjes en neem een waterfles/ thee mee

Locatie:

De les is opzij van het voetbalveldje tegenover de picknickbankjes in het Westerpark Nijmegen West, in de buurt van de Dar en de Vasim.

Ik ben altijd aanwezig, behalve in de schoolvakanties en verplichte vrije dagen. Mocht ik een keer ziek zijn dan stuur ik een vervanger.

Voor wie

Jongeren, Volwassenen, Senioren

Waarover

Gezondheid, Ontmoeten

Wat

Workshop / cursus

Waar

Alle wijken / nvt



Ga voor meer informatie naar
nijmegen-oost.nl/agenda

Chi kung in het Westerpar...

3, 10, 17, 31 okt, 7, 14, 21, 28

Westerpark

Chi kung in het Westerpar...

3, 10, 17, 31 okt, 7, 14, 21, 28

Westerpark

Chi kung in het Westerpar...

3, 10, 17, 31 okt, 7, 14, 21, 28

Westerpark

Chi kung in het Westerpar...

3, 10, 17, 31 okt. 7, 14, 21, 28

Westerpark

Chi kung in het Westerpar...

3, 10, 17, 31 okt. 7, 14, 21, 28

Westerpark

Chi kung in het Westerpar...

3, 10, 17, 31 okt. 7, 14, 21, 28

Westerpark

Chi kung in het Westerpar...

3, 10, 17, 31 okt. 7, 14, 21, 28

Westerpark

Chi kung in het Westerpar...

3, 10, 17, 31 okt, 7, 14, 21, 28

Westerpark

Chi kung in het Westerpar...

3, 10, 17, 31 okt, 7, 14, 21, 28

Westerpark

Chi kung in het Westerpar...

3, 10, 17, 31 okt, 7, 14, 21, 28

Westerpark

Chi kung in het Westerpar...

3, 10, 17, 31 okt, 7, 14, 21, 28

Westerpark

Chi kung in het Westerpar...

3, 10, 17, 31 okt, 7, 14, 21, 28

Westernmark