



www.laogong.nl

ZOMERCHI 2024

Taichi- en Qigong tijdens de zomer in het Wandelpark

Laogong organiseert in de zomerperiode weer Taichi- en Qigonglessen in het Wandelpark van Waalwijk, ingang Burgemeester Moonenlaan 2, 5141 EJ Waalwijk, op de **dinsdagavond van 19:30 tot ca. 20:30 uur**. Aan de lessen kun je deelnemen in de periode van 2 juli tot en met 27 augustus. Verzamelen vanaf 19:15 uur op het middenveld van het wandelpark. De kosten zijn € 7,00 per keer, te voldoen voor aanvang van de les (contant of Tikkie). Neem een flesje water mee en kleeid je naar het weer.

Docent is Mirjam Meeuwissen, telefoon: 06-83335569, mail: anahatawelzijn@kpnmail.nl. De lessen zijn geschikt voor iedereen die interesse heeft in Taichi en/of Qigong of anderen die het fijn vinden om in de natuur te bewegen. Neem gerust iemand mee.

Taichi is de Chinese bewegingsleer die is gebaseerd op de Yin-Yang filosofie. Het is een bewegingsmethode, waarin vloeiende ronde bewegingen samengaan met de ontwikkeling van ademenergie (Qi). Taichi is een totale oefening voor de gezondheid. Qigong is een onderdeel van de Chinese bewegingsleer om de lichamelijke en geestelijke gezondheid te behouden en te verbeteren. Qigong oefeningen zijn meestal op zichzelf staande oefeningen waarbij men volgens een voorgeschreven patroon beweegt en deze bewegingen herhaalt. Verder wordt de nadruk gelegd op de ademhaling.

- ☺ Een natuurlijke omgeving en frisse lucht hebben een positieve werking, zowel psychisch als fysiek: het werkt rustgevend, stimuleert creativiteit, brengt mensen in beweging en dichterbij zichzelf.

**Dinsdag 2, maandag 8, dinsdag 16, 23 en 30 juli
en dinsdag 6, 13, 20, en 27 augustus**

