



Workshops

San Dao Qigong & De Tuin van Vrede

Op zaterdag 2 maart organiseer ik twee workshops in Apeldoorn:
's ochtends van 10.00 tot 12.30: San Dao Qigong
's middags van 13,30 tot 16.00: de Tuin van Vrede.

**De locatie: Relax More,
Jean Monnetpark 43, 7336 BB, Apeldoorn.**

San Dao Qigong is een serie bewegingen en staande houdingen waar bij je gebruikt maakt van visualisaties. San dao qigong werkt energetisch balancerend. Ben je te druk krijg je meer rust in je lijf, ben je te loom geeft het juist meer energie. Per persoon kan de uitwerking verschillend zijn. Daarnaast gaan we ook meditatieve oefeningen doen op de stoel.

De Tuin van Vrede is een meditatieve bewegingsvorm waarbij je door middel van de bewegingen contact maakt met je omgeving. De bewegingen worden uit gevoerd als taiji-bewegingen, maar zonder 'quan' (vuist); er zit geen zelfverdediging in. Daarnaast gaan we oa op de stoel oefenen met meditatie.

**De kosten zijn 40,00 euro per workshop.
Opgave svp voor 23 februari.**

Paul Grefte

San Qi Dao

website: <https://sanqidao.nl>
e-mail: paulgrefte@sanqidao.nl
tel: 0641027915