



## Wat is Taiji en wat is QiGong?

Heerlijk ontspannen en tot jezelf komen! Taiji en QiGong is een duizenden jaren oude Chinese traditionele bewegingskunst en energie-beoefening. QiGong is een rustige en herhalende verdiepingvorm vanuit de traditionele Taiji (ook wel TaiChi genoemd) en door iedereen, jong/oud, man/vrouw te beoefenen.

Het kan goed zijn voor:

- elasticiteit/soepelheid lichaam
- behandeling van lichamelijke klachten (spieren/gewrichten/organen)
- het verminderen van stress en gespannenheid
- een goede balans (lichamelijk/geestelijk)
- uw gehele gezondheid
- het plezier wat u ermee kan beleven

In de lessen leer je onder andere QiGong 18 deel I, de Kraanvogel en de Taiji 24-vorm. Andere vormen en theorie komen ook aan bod.

*JO-qigong is aangesloten bij  
INTERNATIONALE LAOSHAN UNION*



JO-QIGONG  
WWW.JO-QIGONG.NL  
JO.QIGONG@UPCMAIL.NL

# TAIJI EN QIGONG

## JO-QIGONG





### Korte introductie

Heerlijk ontspannen en tot jezelf komen! Dat is de ervaring die je krijgt bij het beoefenen van TaiJi en QiGong. Het geeft balans en verhoogt onder andere uw weerstand, stressbestendigheid, relativeringsvermogen, stabiliteit en zelfvertrouwen. TaiJi en QiGong zijn hele mooie en rustige bewegingsvormen en heerlijk om te doen. Het geeft een beleving, een ervaring die u het beste zelf kunt ondervinden.

Met TaiJi en QiGong kunnen blessures voorkomen worden omdat je nóg beter je eigen grenzen leert kennen en op een andere manier je lichaam en energie gaat gebruiken. Overbelasten doen we allemaal wel eens, maar het mag niet te lang

# JO-QIGONG

## LESSCHEMA

Dag	Tijd	Les	Locatie
wo.	09.00-10.00	QiGong	Barendrecht
wo.	10.20-11.20	TaiJi	Barendrecht
do.	19.15-20.15	TaiJi	Barendrecht
do.	20.35-21.35	QiGong	Barendrecht

## TARIEVEN

Introductieles = 5 euro

Locatie	aantal lessen	prijs
Barendrecht	10	87,50 euro

Eenmalig inschrijfgeld = 5 euro

## LOCATIE

'Waterpoort', Middeldijkerplein 3, Barendrecht

## ZELF MEEDOEN?

Wil jij ook een innerlijke en uiterlijke balans krijgen? Jezelf weer lekker in je vel voelen zitten? Of gewoon lekker sporten en bewegen op mooie muziek en leuke mensen ontmoeten?

Kom een introductieles meedoen...



duren. Jarenlang ben ik zelf over teveel grenzen heen gegaan met onder andere intensief dansen. Met QiGong en TaiJi merkte ik hoe mijn chronische blessures minder werden. Sommige blessures zijn zelfs zo goed als verdwenen! Boven verwachting van velen.

Kom het zelf eens ervaren... Zie hiernaast de lesuren, tarieven en locatie.

Jolanda Wennink  
 W [www.JO-qigong.nl](http://www.JO-qigong.nl)  
 E [jo.qigong@upcmail.nl](mailto:jo.qigong@upcmail.nl)  
 T 0180 611 438  
 M 06 22 933 277