



## Workshop Chan Mi Qigong

**Chan Mi Qigong** is een bijzondere stroming binnen de Qigong.

Ze is gebaseerd op oude oefeningen uit het Tibetaanse Boeddhisme.

Het zacht en bewegen swingen van de **wervelkolom** staat centraal en wordt ook de wervelkolom-Qigong genoemd.

De oefeningen zijn eenvoudig te leren en geven snel ontspanning en laat Qi stromen.

Om het zachte swingen van het gehele lichaam te ontdekken en te ervaren maken we vooraf gebruik van lokale oefeningen uit oriëntaalse danstechnieken. Wanneer je je bewust wordt van welke delen van je lichaam je allemaal in beweging kunt zetten dan wordt het pas boeiend om alles in zijn geheel te leren bewegen.

**Programma:** ☯ Deel 1: oefenen onderlichaam; ☯ Deel 2: oefenen bovenlichaam; ☯ Deel 3: oefenen van het geheel; ☯ Deel 4: Chan Mi Qigong: langzaam en aandachtig bewegen met het gehele lichaam. De bewegingen uit de Chan Mi Qigong zijn draaiend, schroevend, swingend, schommelen, pendelend....Deel 1 t/m 3 met Oriëntaalse muziek. Deel 4 met hele rustige achtergrondmuziek.



**Waar:** Wolborgemate 4, 7006 DG Doetinchem (voormalige basisschool De Peppel, achter basisschool De Huet).

**Tijd:** 10.00 – +/- 13.00 uur (inloop 09.30 uur).

Investering: € 22,50 p.p. incl. koffie/thee en informatie

**Data: zaterdagochtend 2 februari 2019 / Opgave voor 20 januari 2019**

☯ Bij: The Yellow Maple, Veronique Rillmann

Email: [info@theyellowmaple.nl](mailto:info@theyellowmaple.nl) Tel: 06-21391995 (whatsapp/sms).

☯ Bij: Tai Chi Tao, Markijke van der Kraan

Email: [taichitao@live.nl](mailto:taichitao@live.nl) Tel: 0612372609 (whatsapp/sma)