



HEALING
CENTRE

Taijiwuxigong

Weekend

4 en 5 november 2017



Meer energie
Betere houding
Minder stress

Taijiwuxigong:

Self-healingsysteem voor een gezond lichaam en een vrije geest.

Wilt u zich vrijer voelen, lekkerder in uw vel zitten? Fitter en vitaler zijn? Wilt u zich beter kunnen ontspannen en tegelijkertijd alerter zijn?

Twee dagen volop werken aan uw vitaliteit en algehele welbevinden

Op zaterdag 4 en zondag 5 november 2017 van 9.00 tot 17.00 uur organiseert Sportclub F en F The Inner Way wederom een Taijiwuxigong weekend. Taijiwuxigong (spreek uit: Tai tsjie woeksie koeng) is een oefenmethode die gericht is op het zuiveren van het lichaam van ziekteverwekkende factoren (binqi red.), het verbeteren van de vitaliteit en het algeheel welbevinden.

Oefenmethode met spontane bewegingsoefeningen en “chi -krachten”

Taijiwuxigong is een trainingssysteem dat is ontwikkeld door de Chinese arts Dr. Shen Hongxun. Hij toonde in 1978 voor het eerst in Europa, o.a. op de universiteit van Gent en Venetië, het bestaan van dergelijke “chi-krachten” aan. De Taijiwuxigong oefenmethode omvat: spontane- en geleide bewegingsoefeningen, ademhalings-oefeningen en klankoefeningen.

Serieuze en regelmatige beoefening van Taijiwuxigong zet een positieve spiraal in werking die helpt om lichaam en geest gezond en weerbaar te houden. Moeheid verdwijnt en ook “modernetijds-klachten” zoals RSI of burn-out verschijnselen kunnen spontaan genezen.

Taijiwuxigong maakt je bewust van je lichaamshouding, leert je de wervelkolom te strekken, de tussenwervelschijven te reinigen, spanning en pijn uit het lichaam te elimineren, de lichaamshouding te corrigeren en negatieve emoties te transformeren. Tijdens dit weekend gaan we (verder) in op het proces van “cleaning” van de meridianen, organen en kanalen in het lichaam en het elimineren van binqi.

Het beste van beide

Door middel van wuxi daoyin en spontane bewegingsoefeningen activeren en versterken we de dantien. Een goede combinatie van ontspanning en stretching helpt ons de interne bewegingskracht verder te ontwikkelen.

Combinatie van gedachtekracht en lichaamsbeweging

Elke oefening bevat een juiste combinatie van lichaamshouding/beweging, gedachtekracht en bepaalde ademhalingstechniek. Het gelijktijdig leren ontspannen van de spieren en het stretchen van onze ligamenten (banden en pezen) is één van de sleutels binnen Taijiwuxigong voor het verkrijgen van een hoger ontwikkelniveau.

Geleidelijk aan openen de 5 kanalen in ons lichaam zich en komen de 3 circulaties op gang. Binnen het Taijiwuxigong systeem doorlopen we de 8 stadia van ontwikkeling verdeeld over 3 niveaus. Door middel van regelmatig oefenen en studie kunt u meer inzicht en vaardigheid verwerven in de werking van deze interne bewegingskracht.



HEALING
CENTRE

Inschrijfformulier Taijiwuxigong weekend 4 en 5 november 2017

Naam: Voorletters:

Straat: nr.

Postcode: Plaats:

Telefoon(privé): Telefoonnummer in geval van nood:

E-mail:

Bijzonderheden/allergieën:

Vegetarisch	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nee	Vitaliteitskorting	<input type="checkbox"/> 5%	<input type="checkbox"/> 10%	<input type="checkbox"/> 15%
Tarief niet-lid		<input type="checkbox"/> € 265,00				
Tarief lid/donateur/vriend		<input type="checkbox"/> € 205,00				
Snelle beslisserskorting (aanmelden vóór 1 oktober 2017)		<input type="checkbox"/> 10%	Totale korting =		

Ik machtig Sportclub F en F The Inner Way éénmalig om de bijdrage à:

€ -/-% = totale korting = € af te schrijven van rekeningnummer:



T.n.v.:

Handtekening:

Plaats:

Datum:

