



HEALING  
CENTRE

# Taijiwuxigong

## Introductie cursus

Meer energie  
Betere houding  
Minder stress

Wilt u zich vrijer voelen, lekkerder in uw vel zitten? Fitter en vitaler zijn? Wilt u zich beter kunnen ontspannen en tegelijkertijd alerter zijn? Dan is de introductie cursus Taijiwuxigong bij Sportclub F en F The Inner Way iets voor u!

**Volop zelf werken aan uw vitaliteit en algehele welbevinden.**

Vanaf 7 oktober 2019 a.s. start een introductie cursus Taijiwuxigong die bestaat uit een reeks van 10 lessen van 1,5 uur per week.

#### Data en tijdstippen:

Maandagavond	18.00 - 19.30 uur
Dinsdagavond	19.00 - 20.30 uur
Donderdagochtend	10.00 - 11.30 uur
Vrijdagochtend	09.15 - 10.45 uur

Taijiwuxigong (spreek uit: Tai tsjie woeksie koeng) is een oefenmethode die gericht is op het zuiveren van het lichaam van ziekteverwekkende factoren, het verbeteren van de vitaliteit en het algeheel welbevinden. Het is een oefensysteem dat is ontwikkeld door de Chinese arts Dr. Shen Hongxun. De Taijiwuxigong oefenmethode omvat: spontane- en geleide bewegingsoefeningen, ademhalingsoefeningen en klankoefeningen. De basis van Taijiwuxigong is dat het menselijk lichaam is toegerust met een aantal helende krachten: lichaamskrachten en mentale kracht. Wanneer deze lichaamskrachten (chi krachten) worden vrijgelaten of worden aangestuurd met behulp van mentale kracht kan de beoefenaar een positieve

invloed uitoefenen op de gezondheid van het lichaam en geest.

Door regelmatige beoefening van Taijiwuxigong kun je gezond en vitaal blijven, kun je mentale, sportieve en artistieke prestaties verbeteren. Er bestaan geen leeftijdsgrenzen voor de beoefening van Taijiwuxigong.

#### Positieve spiraal om geest en lichaam gezond en weerbaar te houden

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.

Als aanvulling op de introductie cursus kunt u na vijf weken ook deelnemen aan het Taijiwuxigong weekend op 09 en 10 november 2019 (verzorging incl. lunch) van 9.00-17.00 uur. Tijdens dit weekend hebben we de mogelijkheid nog verder in te gaan op het proces van "cleaning" van de meridianen, organen en kanalen in het lichaam.

#### Kosten en aanmelding

Wij vragen voor deze introductie cursus € 165,00 per persoon (dat is slechts 16,50 per les). U meldt u aan door het volledig ingevulde aanmeldingsformulier aan ons te retourneren.

Voor verdere informatie en inlichtingen kunt u contact opnemen met het secretariaat van Sportclub F en F The Inner Way via tel. 0515-432030 of via [info@sportclubfenf.nl](mailto:info@sportclubfenf.nl)

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



HEALING  
CENTRE

# Inschrijfformulier

Introductie cursus Taijiwuxigong.

Start vanaf 7 oktober 2019

Ja, ik wil me graag aanmelden voor de introductie cursus Taijiwuxigong

Naam: ..... Voorletters: .....

Straat: ..... nr. ....

Postcode: ..... Plaats: .....

Telefoon (privé): ..... Telefoonnummer in geval van nood: .....

E-mail: .....

Ik start op (keuze graag aankruisen s.v.p.):

- Maandagavond 18.00 - 19.30 uur
- Dinsdagavond 19.00 - 20.30 uur
- Donderdagochtend 10.00 - 11.30 uur
- Vrijdagochtend 09.15 - 10.45 uur

En machtig hierbij Sportclub F en F The Inner Way éénmalig om (uw keuze aankruisen s.v.p.):

€ 165,00 af te schrijven van:

IBAN:

T.n.v.: .....

Plaats: ..... Datum: .....

Handtekening: .....

Dit inschrijfformulier graag volledig ingevuld opsturen naar, of afgeven bij:

Sportclub F en F The Inner Way | Lange Veemarktstraat 3 | 8601 ET Sneek  
0515-432030 | [www.sportclubfenf.nl](http://www.sportclubfenf.nl) | [info@sportclubfenf.nl](mailto:info@sportclubfenf.nl)

