

**Immuunsysteem Oppepper met Qi Gong**

**Met eenvoudige bewegingen versterk je je vitaliteit.**

Beweging, stilte, klanken, visualisatie. Kortom …. Mindfulness in Beweging.

**Wekelijks lessen op:**

**Dinsdag 10.00 tot 11.15 uur**

**Donderdag 18.30 tot 19.45 uur**

**Investering:**

Proefles € 7,50

Proefpakket 4 lessen a € 39,-

5 Lessen voor € 49,-

Losse les 12,- **na** proefles

**Korting** bij 2 lessen per week

**Locatie:** indien mogelijk in

Theater Posa

Kempenaar 01-10

Lelystad.

Vraag dit zekerheidshalve na bij mij.

**Wat deed en doet qi gong met mij?**

Helderheid in mijn hoofd, weg mist. Ik zit beter in m’n vel.

Bij mezelf blijven gaat makkelijker.

Verbinding met mijzelf, mijn lijf is enorm gegroeid.

Toename van ervaren connectie borst-buik-bekkengebied.

Toename creatiekracht, vreugde & dankbaarheid in mijn Leven.

Ik herken mijn grenzen en handel daarnaar.

Groei in bewustzijn over mijn patronen, overtuigingen etc.. Deze transformeren naar iets bruikbaars = een doorgaand proces.

**Algemene Resultaten**:

Stimuleert bloedsomloop.

Aanwakkering lymfesysteem.

Celstofwisseling verbetering.

Verhoging longvolume.

Regulatie emoties, doorstroming.

Toename innerlijke kracht & balans. Evenwichtiger.

…en vast nog meer … 😊.

**Ook krachtig worden in jezelf? Vraag een proefles-of pakket aan en ervaar wat qi gong met of voor je doet.**