



Zhineng Qigong bij
Body, Energy and Mind

Maak je lichaam soepel en ontspannen. Breng je geest tot rust. Voel je fit en vol energie. Dat is wat Zhineng Qigong jou brengt.



*Locatie
De Verdieping
Zaal: Sterontplooiing
Thorbeckelaan 2
Gouda*

www.bemgouda.nl

*Facebook: @bemgouda
Instagram: @bemgouda*

Ik ben Mariska Korff en ik verzorg lessen in Zhineng Qigong. Zhineng Qigong is een Chinese bewegingsleer die door miljoenen mensen over de hele wereld beoefend wordt.

De oefeningen zijn eenvoudig, de bewegingen zacht. Door het beoefenen van Zhineng Qigong stroomt Qi (levensenergie) door je lichaam en dat maakt je soepel en vitaal. Lichaam en geest komen in balans wat zorgt voor ontspanning en rust.

De lessen duren een uur met uitloop van een kwartier. Ik geef les aan kleine groepjes van maximaal 8 personen. Dit maakt mijn lessen persoonlijk en het geeft jou de ruimte voor vragen en begeleiding.



Ben je geïnteresseerd?
Meer informatie vind je op www.bemgouda.nl of neem contact op via info@bemgouda.nl.