



LEAN-BACK HERFSTRETRAITE
Terug naar de basis
Chineng Qigong voor beginners

TERUG NAAR DE BASIS

In chaotische tijden - zeg leven in deze eeuw - gebeurt het ons vaak maar door te blijven hollen. We vallen, we staan weer op. We verrijken ons leven met nieuwe gadgets, mooie kleren of een avondje kroeg.... Maar vaak verwaarlozen we ons zelf tegelijkertijd. Want neem even een momentje.... Luister even echt naar hoe je je nu voelt, ben je tevreden met je gezondheid, je energieniveau? Geven deze verworvenheden je de energie, vreugde en gezondheid die je nodig hebt om er iets moois van te maken, van dit leven...? Heb je zin in de dag als je opstaat? Voel je je fit? In balans zowel fysiek als mentaal?

Steeds weer tijdens de qigonglessen die ik in de loop der tijd volgde merkte ik hoe belangrijk het voor mij was - dat ene lesuurtje - per week. Want hoe vaak sta je nou werkelijk even stil bij hoe het met je gaat.waar je echt nood aan hebt...? Ik ontdekte daar.. eigenlijk nooit, nooit echt. Want te veel afleiding, te veel ruis. Aan zaken die we belangrijker achten dan onszelf en onze gezondheid. Zodoende besloot ik dat ik daar maar eens tijd voor moest maken, ik wilde mij er meer in verdiepen. Dus volgde ik de opleiding aan het Chi neng Qigong instituut België. En heb ik inmiddels de certificering van Chi neng Qigong instructeur. Naast de lessen en deze opleiding volg ik nu nog steeds workshops en retraites ter verdieping en verdere persoonlijke ontwikkeling, want je raakt immers nooit uitgeleerd. Nu is mijn wens dit te delen met anderen. Daarom organiseer ik de Herfst-retraite; Chi neng qigong voor beginners - "Terug naar de basis".

WANNEER

Zondag 13 oktober in de loop van de namiddag tot en met donderdag 17 oktober na de lunch.

WAAR

In het sobere doch sfeervolle theaterhuis te Aubenton in de uitlopers van de Franse Ardennen. Op minder dan 4 uur rijden vanaf Utrecht met de auto. Het laat middeleeuws huis is geheel in de stijl van het thema "terug naar de basis" gerestaureerd met gerecycled materiaal. Het slapen gebeurt in gemeenschappelijke slaapvertrekken. Je deelt de kamer dus met 2-4 personen. Terwijl je jezelf op een Franse brocante waant .

PRIJS

425 eu. Voor vol pension (4 overnachting en alle maaltijden, koffie en thee) en de lessen.

PROGRAMMA

Meer info volgt na inschrijving en op de locatie. Maar er is dagelijks een ochtend en middag-programma waar we zullen trainen. Je leert een aantal basisoefeningen van de Chi Neng Qigong die je later thuis ook kun blijven voortdoen. Oefeningen die je mind rustig maken en je lichaam vitaal. Ook zullen we wandelen in de landelijke omgeving. Maar er is ook dagelijks voldoende ruimte en tijd om een boek te lezen of de omgeving te verkennen. De maaltijden zullen vegetarisch zijn.

Wacht niet te lang met inschrijven want er is beperkt plek (inschrijving sluit 5 okt).

Ik kijk naar je uit!
Liefs, Anne