

Pop Up Qi Gong in het park!

Kom je ook meedoen deze zomer?

Langzaam bewegen tussen de vogeltjes & het groen

Taiji Qigong is een vaste reeks bewegingen die super langzaam worden uitgevoerd, net zoals bij Taichi.

Je maakt je gewrichten soepel en leert je lichaam te bewegen binnen de mogelijkheden -dus zonder blessures. Na de les voelen mensen zich rustiger, goed geaard en energiek.
Deze les duurt 75 minuten!

Docent: Ariëlle Brouwer

Deelname €10-15 naar draagkracht

Aanmelden vooraf – je ontvangt dan de precieze locatie.

Je hoeft geen ervaring te hebben met Qi Gong; ben je fit genoeg om een half uur achter elkaar te staan, dan kan je meedoen!

De eerste Pop Up les is op maandag 9 juni om 9:00 in het Beatrixpark.

Meer info en aanmelden: mail@ariellebrouwer.nl

Hou de website in de gaten voor meer data en locaties!

<https://www.ariellebrouwer.nl/contact#AGENDA>

