



Self Care met Qi Gong

11 oktober 2025 van 14-17 uur

Wellness Zuiver, Koenenkade 8, Amsterdamse Bos

Wil je (weer) meer in contact komen met je lichaam en wat er zoal binnen in je leeft? Deze ochtend is geschikt voor wie behoefte heeft aan zachte zelfzorg, al dan niet met een lichamelijke ziekte en/of burn-out te maken heeft of heeft gehad.

Met langzame Qi Gong bewegingen, adem, meditatie, reflectie en zelfmassage. Om je lichaam in alle rust te verzorgen, emoties beter te leren kennen, klachten te verminderen en energie op te laden.

Qi Gong oefeningen bevorderen het zelfhelend vermogen van je lichaam. Je maakt je energie schoon en je laadt gezonde levensenergie op. Door te mediteren breng je je geest tot rust en kom je dichterbij je kern. Jezelf masseren is een fijne, zachte manier om contact te maken met je eigen lichaam en alles wat daarin speelt liefdevol te aanvaarden.

Kosten: €45 (korting bij laag inkomen). Aanmelden: mail@ariellebrouwer.nl of bel 06 15474850.



Ariëlle Brouwer Qi Gong en Coaching