

WORKSHOP ZHINENG QIGONG

de Kunst
van
Traditionele
Chinese
Geneeswijzen



VRIJDAG 12 APRIL
9:00 – 16:00 UUR

DOOR:

**MASTER
XIE CHUAN**

LOKATIE:
"DE BALLETTZAAL"
HUGO DE GROOTSTRAAT 1
UITHOORN

-VRIJ PARKEREN
IN DE OMGEVING-

KOSTEN: € 85,- P.P.
KOFFIE/THEE & LUNCH
INBEGREPEN

In China is Zhineng Qigong erkend als een van de meeste effectieve "Medische Qigong" vorm, dankzij de verrichte wetenschappelijke onderzoeken tussen 1981 en 2002.



Zhineng Qigong

Dr. en Grootmeester Pang Ming opende in 1988 het eerste en grootste medicijnloze ziekenhuis in China: "Huaxia Zhineng Qigong Centre". Hij ontwikkelde de medische Qigong vorm: Zhineng Qigong.

Zhineng Qigong is een Chinese bewegingsleer gericht op het verbinden van lichaam en geest en het bevorderen van de gezondheid. De rustige en eenvoudige meditatieve bewegingen, die zowel staand als zittend of visualiserend kunnen worden beoefend, laat de energie (Qi) door het lichaam stromen, en versterkt de HunYuan Qi (innerlijke Qi). Hierdoor wordt je bewustzijn vergroot, emoties gebalanceerd, de geest krachtig en het zelfhelende vermogen van het lichaam versterkt. Je zult innerlijke rust ervaren en je vitaler en energiever gaan voelen.

Zhineng Qigong wordt sinds 2000 wereldwijd verspreid door docenten uit het Huaxia centre.

Master Xie Chuan

Master Xie Chuan is opgeleid door Dr. Pang Ming in Zhineng Qigong, hij heeft een brede achtergrond in de TCM (Traditional Chinese Medicine) en Martial Arts. Hij is een gerenommeerde docent uit het Huaxia Centre, waar hij jaren lang succesvol met (ernstig) zieke mensen heeft gewerkt.

Hij woont tegenwoordig in Shanghai waar hij nu zijn eigen centrum heeft.

De lesmethode van Master Xie Chuan is uniek en moeilijk te omschrijven. Het komt het dichtst bij als: gespecialiseerd in "simplicity" - eenvoud. **"Het complexe begrijpbaar maken en door eenvoud het maximale bereiken"**.

Dit is ook wat wij met de workshop gaan doen. Je zult een unieke ervaring beleven en we zullen je meenemen "terug naar de basis"

Het is een grote eer om een workshop met Master Xie Chuan te mogen faciliteren en van hem te mogen leren. De les is voor iedereen toegankelijk: voor beginners zowel met als zonder ervaring als voor gevorderden.

Ilonka Elsacker de Bruijn

Is breed geschoold in de TCM en heeft een Praktijk in Uithoorn. Zij is gecertificeerd Acupuncturist, Herbalist, TuiNa Therapeut en Zhineng Qigong Docent.

Sedert 2000 beoefen ik Zhineng Qigong. In 2009 heb ik mijn lesbevoegdheid Zhineng Qigong behaald. Ik heb les gehad van Nederlandse docenten en verschillende grootmeesters & docenten uit China, al dan niet i.c.m. andere trainingen Martial Arts zoals: Wing Chun Kung Fu & Tai Chi.

Vanaf 2017 geef ik alleen privéles aan volwassenen in vorm van een 100-dagen traject (Gong).

Eigenlijk is dit exact hoe in het Huaxia Centre werd gewerkt: door herhaling, verfijning en intensieve begeleiding een "life change" te maken, waarbij Zhineng Qigong definitief een onderdeel wordt van de dagelijkse routine en daadwerkelijk van de gezondheidsvoordelen kan worden geprofiteerd.

Wat is Qigong? Het wordt mij regelmatig gevraagd. Mijn antwoord?

"QiGong is niet te vatten in woorden. Alleen door te doen, zul je het ervaren en dan zul je begrijpen"

Aanmelden voor de workshop

Je kunt je aanmelden door een What's App bericht te sturen aan: Chinese Arts / Ilonka: 06-41486651.

Vermeld daarbij: voor- en achternaam, je Qigong ervaring en indien er t.b.v. lunch rekening gehouden moet worden met specifieke allergenen, horen wij deze ook graag.

De lunch is zeer gevarieerd, er is reeds rekening gehouden met: gluten en lactose vrije gerechten.

Indien je nog vragen hebt, verneem ik deze graag.

Wij ont-moeten jou graag op 12 april!
Master Xie Chuan en Ilonka Elsackers de Bruijn

Hun Yuan Ling Tong 🙏

ALL THE FLOWERS OF ALL THE TOMORROWS ARE IN THE SEEDS OF TODAY