

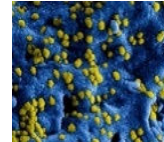
Maart 2020 - 03

Immuunsysteem

*Definitie: Het **immuunsysteem** is een verdedigingssysteem van een organisme met als doel zowel externe als interne ziekteverwekkers te bestrijden.*

Sifu Kong Mien Ho, Amien Ho, de leraar van Cora van Geel, wil graag zijn kennis delen doormiddel van een handvat te geven en wenst iedereen een gezond lichaam en geest.

Tip: Blijf op de hoogte via: **coronavirus (COVID-19) www.rivm.nl**



Sportieve groet, Cora van Geel

Amien Ho - Lieve Mensen,

Voor de taiji beoefenaar die geen Qigong kennen: elke dag *PAALSTAND* oefenen.

- Voor de mensen die Qigong kennen: elke dag **GOUDEN METAAL LICHAAM**
- Als je Gouden Metaal Lichaam Qigong niet kent, dan *elke dag de 5 Klanken Qigong* oefenen.
- Voor de therapeuten: elke dag Pi li Zhang als je dit niet kent dan elke dag Huang loon Cao Qigong te oefenen.

Liefst. Als het mogelijk is: *2 keer* per dag te oefenen.

Waarom Qigong?

- verhoogd je immuun systeem –
- verhoogd je weerstand tegen allerlei ziekte /klachten in dit geval ook tegen de Coronavitus

Kost je niets, alleen een beetje moeite en discipline.

Ik wens iedereen een heel gezond lichaam en geest en succes met alles.

Met warm groeten van

Amien

“Sifu Kong Mien Ho”

Meer weten - <https://www.taiji.nl/>