

10 September 2017

Push hands In de Zon Rondon

Om Push hands in de Taijiquan te ontwikkelen zijn er een aantal punten die belangrijk zijn, een aantal hiervan worden in deze workshop behandeld.

1. Interne energie. In de Taijiquan klassiekers staat dat Qi het lichaam mobiliseert, dus de Taijiquan bewegingen komen voort uit de energie bewegingen in het lichaam. Dat geeft aan hoe belangrijk het is om bewust te worden van de energie beweging. We gaan met een aantal oefeningen bewust worden van die energie.
2. Yin en Yang. Hierbij wordt uitgelegd het ontstaan van yin en yang de waarde hiervan en hoe dat te kunnen gebruiken.
3. Ontspanning. De functie van ontspanning zal worden uit gelegd in verschillende vormen alsmede de link met energie.

De workshop is voor iedereen toegankelijk die de vorm kent en elke stijl is welkom.

Wie geeft de workshop: Rob en Erich Völke

Wanneer: 10 September 2017

Tijd: 09.30-11.30 uur

Waar: Ringdijk BP 16 C - 1188 WC Amstelveen

Vragen: 06 22189409

Inschrijven

Kosten: € 15,00 per workshop

Aanmelden via: Cora van Geel - info@qi-chat.nl

Vervolg trainingen

8 Oktober 2017 - 12 November - 10 December

14 januari 2018 - 11 Februari - 11 maart - 8 April - 13 Mei - 10 Juni

