

Qi Gong

op afstand toch nabij

Zomerse Qi Gong lessen voor iedereen

in Westerpark, Paleiskwartier

Kan er dan helemaal niets meer? Jawel!
Qi Gong kan juist heel goed.
Qi Gong beoefenen gaat juist het beste
met wat ruimte om je heen.

Maak deze zomer kennis met Qi Gong

Qi Gong is goed voor lichaam en geest.
Je concentreert je op de harmonie van
de bewegingen en komt zo in een medi-
tatieve sfeer. Terwijl je je tegelijkertijd
fitter voelt!

Ruimte om je heen

Je krijgt een ruime plek op de wei om
de oefeningen te doen. Een ervaren

Qi Gong-docent geeft ongeveer een uurtje
les. Dit gebeurt uiteraard op minimaal
2 meter afstand van elkaar. Je hebt die
ruimte ook nodig voor de Qi Gong-
oefeningen.

De lessen gaan alleen door als iedereen
zich hieraan houdt.

Juist nu in onze wijk

Iedere donderdagmorgen om 09.45 zijn
er Qi Gong-lessen in het Westerpark. De
Qi Gong-lessen zijn speciaal voor buurt-
bewoners, van alle leeftijden. Iedere week
is er een andere docent, dus je kunt veel
afwisseling in de lessen verwachten.

Qi Gong in het park

Waarom Qi Gong?

- soepel worden met eenvoudige, langzame oefeningen
- je hoofd leegmaken door de rustige cadans van de beweging
- op afstand toch wat buurtgenoten zien

De docenten



Marc van der Ven



Floris van Berkel

Een schone wei

Van tevoren maken enkele vrijwilligers het weiland vrij van hondendrollen en andere ongerechtigheden.

Qi Gong Groepsapp

Geef je op voor de groeps-app, dan weet je of het doorgaat bij slechter weer. Ook om makkelijk en hygiënisch te betalen.

<i>Start op</i>	4 juni
<i>Aanvang</i>	09.45 uur
<i>Einde</i>	10.45 uur
<i>Waar</i>	Westerpark
<i>Kosten</i>	5 euro per keer
<i>Kleding</i>	makkelijk zittend
<i>Voorwaarde</i>	2 meter afstand rondom

Kom op tijd want door coronamaatregelen is het aantal plekken beperkt.

***Dit aanbod is mede mogelijk dankzij de gemeente 's-Hertogenbosch.
Eigen bijdrage 5 euro per keer.***