

# Tai chi

## Qigong

bevordert en ondersteunt  
de gezondheid

氣功

Bewegingsinstructies

Els Roemer

De effecten die je binnen een  
aantal weken kunt ervaren:

- een beter slaappatroon
- je voelt je meer ontspannen
- het geeft je een grotere kracht
- een betere conditie
- je voelt je vitaler en opgewekter
- je bent meer in balans
- een grotere concentratie
- je voelt je zelfverzekerder

Qigong Tai chi kun je beoefenen:

- Om stress en spanning te verminderen
- Ter ondersteuning van een therapie
- Ter bevordering van de gezondheid
- Ter ondersteuning van sporters

# Tai chi

## Qigong

氣功

In deze les trainen wij onszelf om te ontspannen en toch krachtig te zijn volgens een zeer oude Chinese leer.

Dit doen wij door oefeningen te doen die de gezonde energie vermeerderen en de ongezonde energie doen verdwijnen; door de energiebanen vrij te maken, zodat qi kan stromen. Hiermee behouden en verbeteren wij de lichamelijke en geestelijke gezondheid.

Qi is het Chinese woord voor de energie, die in de meridianen of de energiebanen stroomt.

De *Qigong* oefeningen worden op een rustige wijze, in een herhalend patroon op het ritme van de ademhaling uitgevoerd met de aandacht naar binnen gericht. Soms zijn oefeningen statisch en dienen ze een moment vastgehouden te worden. De oefeningen pogen een balans te onderhouden of te herstellen in het lichaam. *Tai chi* is een opvolging van bewegingen uit de verdedigingskunst in een bepaalde volgorde. De bewegingen zijn zacht, komen vanuit de buik en berusten op alertheid, waardoor ze evenwicht versterkend werken.

De lessen berusten op de principes uit het Taoïsme.

### voor wie

Qigong is geschikt voor iedereen

### kledingadvies

makkelijk zittende kleding, blote voeten, sokken of platte schoentjes

### locatie

Nuenen: Jacobshoek 7

Eindhoven: Apeldoornstraat 1

Eindhoven: Voedselbos Elburglaan 8

Leende: Vitalis Leenderhof Hofpad 2

Heeze: Engelse tuin, Strabrecht 14

Heeze: Toversnest Jan Deckersstraat 26

### tijdstip

Nuenen: maandag 19:15 – 20:15 uur

Eindhoven: woensdag 19:30-20:30 uur

Eindhoven: donderdag 11-12 uur (mei t/m juli)

Leende: donderdag 14:00-15:00 uur

Heeze: Vrijdag 12:00 – 13:00 uur (Tai chi)

Heeze: Vrijdag 14:00-15:00 uur

### meer informatie

Docent: Els Roemer

Therapeut in de Chinese geneeswijze, met Medische Qigong als specialisatie.

tel.: 06-43867646

e-mail: [els.roemer@freedom.nl](mailto:els.roemer@freedom.nl)

<https://sites.google.com/site/bewegingsinstructieselsroemer/>

