



Iron Shirt Chi Kung



De Kracht van Overgave

Leer staan op je botstructuur. Verbind je hart en je nieren met elkaar. Verbind de bovenkant met de onderkant van je lichaam via een sterke onderrug.

Maak kennis met de pezen in je lichaam en leer de spieren zoveel mogelijk ontspannen. Leer wortelen in de grond, sta echt in je kracht vanuit je kern.

Durf je over te geven aan de openheid. Openheid lijkt zeer kwetsbaar en is heel krachtig. Voel welke kracht in overgave aan je structuur zit.

Dit doen we met de houdingen uit het ijzeren hemd chi kung.

Er is geen voorkennis vereist voor deze workshop.



Wanneer:

Zaterdag 16 november 2024
van 9u30 tot 16u30

Er is geen voorkennis vereist.

Bijdrage: 90 Euro met

vermelding 'naam + Iron Shirt november 2024'

Op volgend rekening:

IBAN: BE40 8508 3190 7663

BIC: NICABEBB

Waar:

De Berging
Wezelbaan 35
2490 Balen - België



Info en Aanmelden:

Bewegen in Vrijheid - Luc Leyten
+32 477 63 42 69

info@lucleyten.be

<https://www.lucleyten.be>