

HUN YUAN LING TONG  
LICHT & LIEFDE  
ANS ZELEN



# Chi Neng Qigong

## Voor wie?

Iedereen, die gezond en vitaal wil worden of blijven, die bereid is om tijd te besteden aan zichzelf.

## Waarom bijzonder?

De bewegingsvormen zijn gemakkelijk te leren, zal genezing bevorderen, de kwaliteit van het leven wordt beter, je kunt het overal doen, leeftijd en gezondheidstoestand zijn geen belemmering, je kunt thuis met een cd oefenen.



## Wat doet het?

Het stimuleert de lymfestroom en verwijdert afvalstoffen uit het lichaam, versterkt het immuunsysteem, brengt energie en innerlijke rust, balans in lichaam en geest en verbetert de functie van de organen, het bevordert het concentratievermogen en maakt het lichaam krachtig en soepel.

**Je mind** wordt stil en je aandacht is bij de oefening, je lichaam wordt soepel, zacht en sterk. Je leert aandachtig in het hier en nu te leven, waarbij je traint als je aan het trainen bent, en bv eet als je aan het eten bent.

## Hebt u interesse?

Locatie: 't Paradies Donderdagmiddag 13.30 - 14.30 en 14.30 - 15.30 uur

### Info:

Docente: Ans Zelen T: 06 - 40 59 42 42 E: [zelen999@me.com](mailto:zelen999@me.com)

Sportservice Roermond: Jerry Sahusilawane  
T: 0475 - 35 94 38 E: [60plussport@roermond.nl](mailto:60plussport@roermond.nl)