

Voor Nederlands scroll naar beneden

Yuanqigong on Thursday evening 7:30 – 9:30 pm

New on Thursday evening

Yuanqigong on Thursday evening; 7:30 p.m. – 9:30 p.m. from September 12, 2024 to July 3, 2025

Yuanqigong is a Chinese meditative health practice composed by Dr. Fu Qinglong and Dr. Dan KJ Vercammen and based on practices from the Southern Tradition of Taoist Internal Alchemy.

Yuanqigong, the skill of using Primary Qi or the ability to maintain the unity of the body, consists of simple, safe, and efficient health exercises to improve the body's circulations and maintain health; an ideal daily maintenance for a fresh, creative mind and a healthy body; the exercises were brought together from ancient Taoist traditions, Authentic Chinese Medicine and Taoist philosophy of life and are supported by modern scientific research; not meant for 'shoppers and hoppers' but for motivated students who really want to get started with their bodies every week! The practice includes stances, walking exercises, techniques based on animal movements, meditative training, breathing practice, self-massage, etc.

These classes are organized in collaboration with jindanfa.com and are taught by Master of Taoist Arts Gijsbert Ruitenburt and Esther Schenk.

For up-to-date dates and prices, check jindanfa.com!

Practical information:

- When: Thursday evening
- Where: China Arts College, Ballaarstraat 114, 2018 Antwerp
- Time: 19:30 – 21:30 (doors open from 19:15) Costs: see jindanfa.com
- Registration: via jindanfa.com
- Shoes: see terms and conditions for everyone

You can bring your own drinks.

Intended for anyone interested in good health.

Yuanqigong op donderdagavond 19:30 – 21:30 uur

Nieuw op donderdagavond

Yuanqigong op donderdagavond; 19:30 – 21:30 uur van 12 september 2024 tot 3 juli 2025

Yuanqigong is een Chinese meditatieve gezondheidstraining, die samengesteld is door Dr. Fu Qinglong en Dr. Dan KJ Vercammen en die gebaseerd is op trainingen uit de Zuidelijke Traditie van de taoïstische innerlijke alchemie.

De kunde van de primaire *qi* of de kunde om de eenheid van het lichaam te bewaren bestaat uit eenvoudige, veilige en efficiënte gezondheidsoefeningen om de circulaties van het lichaam te verbeteren en de gezondheid te bewaren; een ideaal dagelijks onderhoud voor een frisse, creatieve geest en een gezond lichaam; de oefeningen werden samengebracht uit oude taoïstische tradities, authentieke Chinese geneeswijzen en taoïstische levensfilosofie en worden ondersteund door modern wetenschappelijk onderzoek; niet bedoeld voor 'shoppers en hoppers' maar voor gemotiveerde studenten die wekelijks echt aan de slag willen met hun lichaam! De trainingen omvatten standtraining, loopoefeningen, technieken gebaseerd op bewegingen van dieren, meditatieve trainingen, ademtraining, zelfmassage, enz.

Deze lessen worden georganiseerd in samenwerking met jindanfa.com en worden gedoceerd door Master of Taoist Arts Gijsbert Ruitenburg en Esther Schenk.

Kijk voor actuele data en prijzen op jindanfa.com!

Praktische informatie:

- wanneer: donderdagavond
- waar: China Arts College, Ballaarstraat 114, 2018 Antwerpen
- tijd: 19:30 – 21:30 uur (deur open vanaf 19:15 uur)
- kosten: zie hiervoor jindanfa.com
- inschrijven: via jindanfa.com
- schoenen: zie algemene voorwaarden
- voor iedereen

Je kunt je eigen drinken meenemen.

Bedoeld voor iedereen die geïnteresseerd is in een goede gezondheid.