

Lieve Qigongers,

Graag informeer ik jullie dat ik op 12 januari 2016 start met een meditatie-GONG ;-)

2016 MEDITATIE-GONG: MEER ONTSPANNING, ENERGIE & FOCUS!

- * iedere dag 15 min. meditatie
- * iedere week 1 uur les
- * iedere maand een boost-week + stilte dagdeel
 - * ieder kwartaal 1 stilte-dag
 - * ieder jaar 1 GONG

DOE JE MEE?

De grootste openbaring is de stilte ~ Lao Tse



LEES VERDER >

GONG 2016

100 dagen: van 12 januari t/m 21 april
Gedurende 100 dagen / 15 aaneengesloten lesweken,
mag je alle lessen en specials volgen:

- lessen: di. 06:45 en wo. 18:45
- iedere maand een boost-week & stilte-ochtend
- iedere kwartaal 1 stilte-dag

Daarnaast doe je zelfstandig iedere dag min. 15 min. meditatie.

Deelname aan deze unieke GONG kost 195,00 euro

***** De eerste 10 deelnemers krijgen een massage cadeau
van 1 uur bij 'Roos doet Massage' *****

CONSIDERATIES?

- * Geen tijd, te druk, veel afleiding?
- * Te vroeg, te laat?
- * Voel je je fysiek niet in staat te mediteren of deel te nemen?
- * Heb je geen discipline?

Bij bovengenoemde consideraties is je hoofd aan het werk. Wat zegt je hart?

**WAT ZOU HET JE KUNNEN OPLEVEREN
ALS JE WEL MEEDOET?**



WAT IS EEN GONG?

Volgens de traditionele Chinese gezondheidsleer regeneert iedere cel in het lichaam in 100 dagen. Tijdens een Gong beoefen je 100 dagen achtereen elke dag één of meerdere oefeningen naar keuze. In deze Gong beoefenen we meditatie.

Naarmate je Gong komt de Qi steeds dieper tot in de kern van al je cellen. Het zelfhelend vermogen in je lichaam wordt dan geactiveerd. Na 100 dagen zijn al je meridianen en cellen geopend. Je zult na 100 dagen een duidelijke fysieke, mentale, emotionele en spirituele groei ervaren.

Aan 100 dagen achter elkaar Gong wordt hetzelfde effect toegeschreven als twee jaar lang, twee maal per week. Veel Gong'ers zullen beamen dat juist in tijden van onrust, vermoeidheid of stress de weerstand tegen 'Gong' groot is, maar dat je committent aan deze 100 dagen Gong-plan je op dergelijke momenten de motivatie geeft om door te gaan. Op deze momenten van discipline ontstaat GROEI!

Er zullen momenten aanbreken dat je 'geen zin hebt', je motivatie verliest of jezelf overtuigt dat het toch geen verschil uitmaakt. Als je op deze momenten doorzet, dan ontstaan meestal de mooiste groei/ontwikkelmomenten. Als je zo'n moment ervaart, stel jezelf dan de vraag: Wat brengt het mij om 100 dagen mijn woord aan mezelf te zijn en blijven?

Een gong gaat niet alleen maar over discipline en commitment, een gong is een prachtige reis op ontdekking naar jouw essentie. Door je 100 te verbinden aan de gong geef je jouw hele zijn de ruimte om te transformeren. Openen, ook in momenten/ervaringen die niet makkelijk zijn, wordt makkelijker en je wordt ontvankelijker voor wat jij werkelijk nodig hebt. Shen (geest/hart), Qi en Jing (lichaam) gaan samenwerken. Jouw waarden, principes en levensvragen worden steeds helderder.



AGENDA

Start / Einde

Je start je Gong op 12 / 13 jan.

Op 20 april is er een Gong afsluiting tijdens de les.

Voor wie op 13 januari start is de 100ste dag op 21 april ;-)

Lessen

Iedere week op di. om 06:45 en wo. 18:45

Boost-week & Stilte-ochtend

Boost: van ma t/m zo, alle werkdgn. van 6:45 tot 7:30, di. tot 7:45, za en zo om 8:30

Stilte-ochtenden: van 8:30 tot 11:30

Planning:

25 t/m 31 jan. / 31 jan. = stilte-middag (uitzondering: 14:00 tot 17:00)

22 t/m 28 febr. / 27 febr. = stilte-ochtend

28 mrt. t/m 3 apr. / 1 apr. = stilte-ochtend

25 apr. t/m 1 mei / 27 apr. = stilte-ochtend

Stilte-dag

18 maart: van 10:30 tot 16:30

Massage

Boek 1x gratis massage bij 'Roos doet Massage'
bij InnerQiFlow.

Mogelijk op dinsdagmiddag/avond en
soms in de weekenden

