

David M. Knibbe

Tai Chi Chuan en Chi Neng Qigong

Kraneweg 56

9718 JT Groningen

ASN Bank: 707248337

Tel.: 050 5269896

Email: david.m.knibbe@hetnet.nl

Site: www.taichigroningen.nl

www.chineng.nl

Chi Neng Qigong



Chinese oefeningen voor de gezondheid

David M. Knibbe

Najaar 2010

Qigong

Qi is de vitale onzichtbare energie waaruit alle leven is opgebouwd. Gong betekent beloning, discipline, doorzettingsvermogen en oefening. Qigong (uitspraak tsjie goeng) betekent vrij vertaald: Het geduldig stimuleren van levensenergie door voortdurende oefening.

Chi Neng Qigong

Chi Neng Qigong betekent: het ontwikkelen van je energiereservoir en vitaliteit door middel van het beoefenen van Qigong.

Deze methode is in China ontwikkeld door Dr. Pang Ming en is door de Chinese overheid erkend als de meest effectieve Qigong om je gezondheid te verbeteren.

Dr. Pang Ming paste deze oefeningen toe in zijn ziekenhuis met uitstekend resultaat. Chi Neng is een combinatie van meditatie en beweging, gevat in dagelijkse oefeningen. De oefeningen duren ongeveer 20 minuten en kunnen overal gedaan worden. Zowel alleen thuis of buiten als op het werk of met anderen. De oefeningen bestaan uit een serie langzame bewegingen, die stand op ieder willekeurig tijdstip van de dag uitgevoerd kunnen worden. De oefeningen of gedeeltes daarvan kunnen ook in gedachten beoefend worden terwijl je zit of ligt. Chi Neng Qigong is geschikt voor iedereen. Elke dag oefenen bevordert de helende werking van de bewegingen.

Chi Neng Qigong ontspant lichaam en geest, je komt meer in je kracht en je voelt je fitter.

Er is een cd of dvd beschikbaar om het dagelijks oefenen te ondersteunen.

De **instructeur** David M. Knibbe.

Vanaf 1995 geef ik les in Tai Chi Chuan. In januari 2004 heb ik mijn Chi Neng certificaat niveau I behaald bij Patricia van Walstijn. In 2005 oefende ik een maand in China bij Luke Chan. Later ook bij Ooi Kean Hin en Li Hongshi

In juni 2006 heb ik examen gedaan voor niveau II. Ik geef met veel

Open lessen Chi Neng Qigong: kosten € 5,-. Stadjerspas € 3,-.

Maandagmorgen 6 sept. 2010 van 9.45-11.15 uur en woensdagavond 8 sept. 2010 van 18.15-19.45 uur in het Yogacentrum aan de Kraneweg 56.

Cursussen Chi Neng Qigong in Groningen:

De *beginnerscursussen* Chi Neng Qigong starten maandagmorgen 13 september van 9.45-11.15 uur en woensdagavond 15 september van 18.15-19.45 uur.

De cursussen op maandagmorgen en woensdagavond worden gegeven in het Yogacentrum aan de Kraneweg 56.

De cursussen bestaan uit 10 lessen. De kosten zijn € 137,- inclusief oefen-cd. Stadjerspas € 117,-.

Gevorderdencursussen: Het leren van de Body & Mind oefening.

Op maandagmorgen van 11.30-13.00 uur en op donderdagavond van 20.00-21.30 uur aan de Kraneweg 56:

Kosten € 120,- (10x). Stadjerspas € 100,-.

nivo	tijd	start	eind	aantal	€	
I	maandag	9.45-11.15	13 sept.	22 nov.	10	137,-/117,- incl. cd.
I	woensdag	18.15-19.45	15 sept.	24 nov.	10	137,-/117,- incl. cd.
II	maandag	11.30-13.00	13 sept.	22 nov.	10	120,-/100,-
II	donderdag	20.00-21.30	16 sept.	25 nov.	10	120,-/100,-

Chi Neng Qigong workshop in Groningen:

Zaterdagmorgen 18 september 2010 geef ik een workshop Chi Neng Qigong in Groningen van 9.30-13.00 uur in het Hortus Huys, Grote Kruisstraat 3. Kosten: € 35,-. Stadjerspas € 25,-.

Je leert 5 warming-up oefeningen, de lift chi up pour chi down oefening en de 3 centers merge.