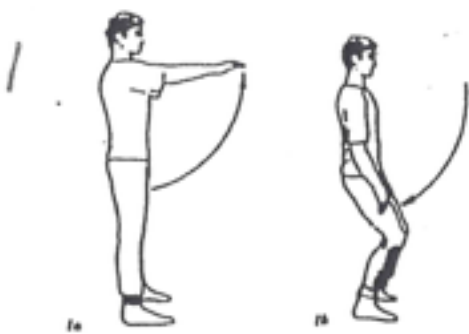
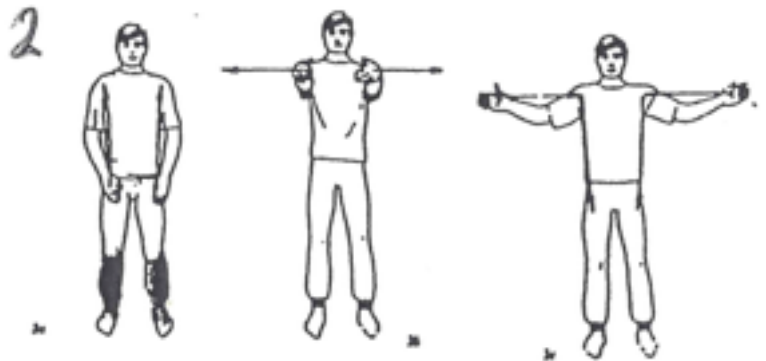


- Qi Gong staat voor oefenen om je vitale levenskracht te versterken
- Meer energie en vitaliteit maar ook lichamelijke klachten verminderen en genezen
- Tips bij het oefenen:
 1. Wees zacht en meegevend
 2. Laat de geest de bewegingen leiden
 3. Breng evenwicht tussen de bewegingen van geest, lichaam & energie (chi)
 4. Adem op een natuurlijke manier door de neus en in de buik
- Oefen dagelijks, dit geeft het beste resultaat
- Leer de oefeningen door te beginnen met 2 a 3 oefeningen en daarna steeds 1 a 2 oefeningen toe te voegen.
- Voor iedere oefening minmaal 6 keer per sessie uit



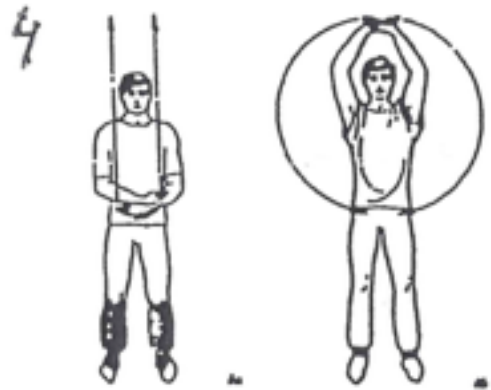
Oefening 1: Arm opheffen



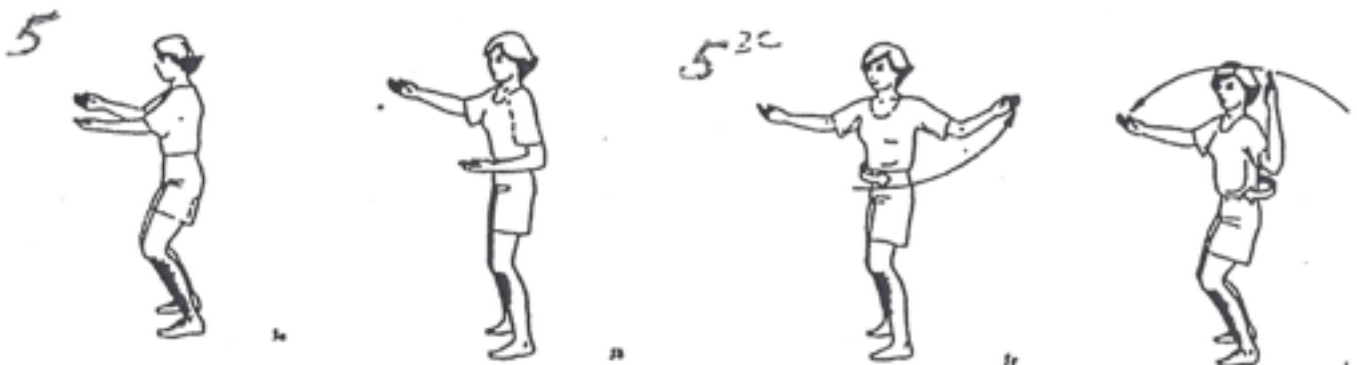
Oefening 2: Borstkas openen



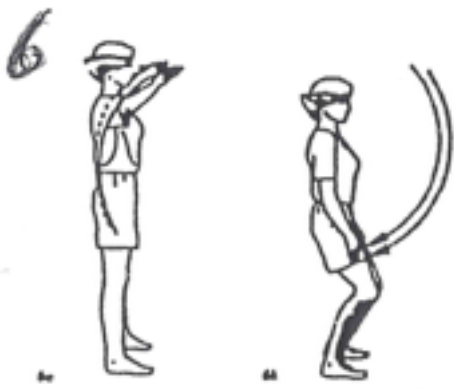
Oefening 3: Een regenboog schilderen



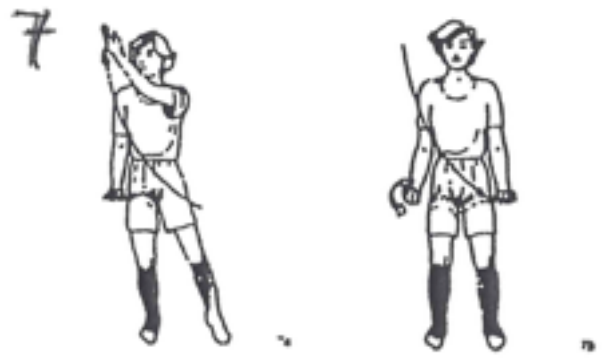
Oefening 4: De wolken scheiden



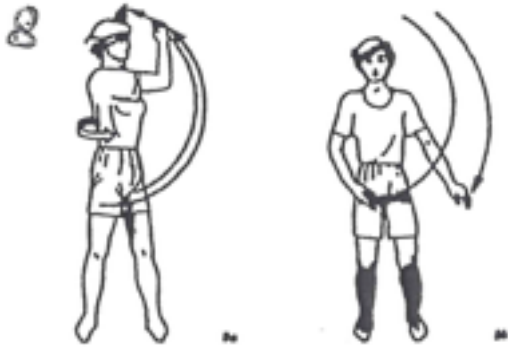
Oefening 5 : Armen draaien in paardrijdholding



Oefening 6: Met een boot midden op het meer roeien



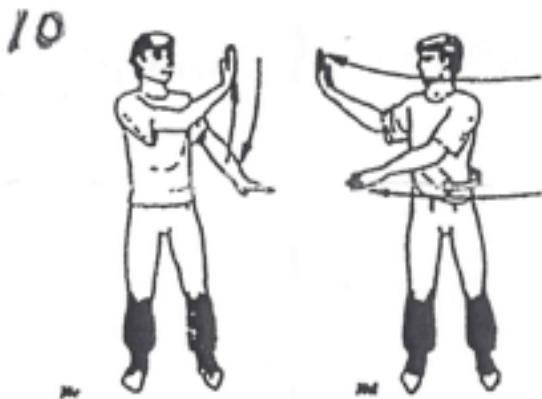
Oefening 7: De bal vasthouden voor uw



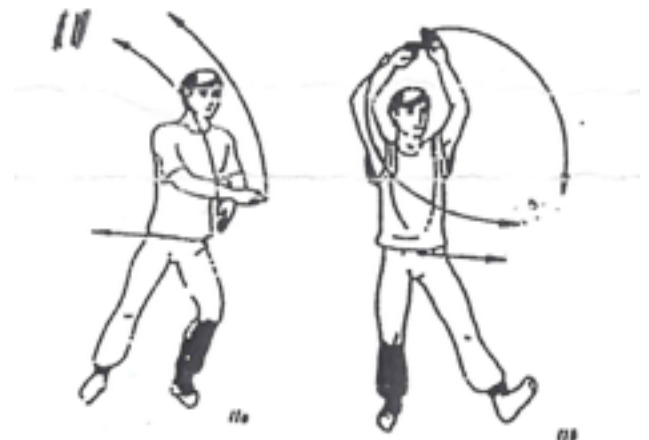
Oefening 8: Staren naar de maan



Oefening 9: Het middel draaien en met de palm



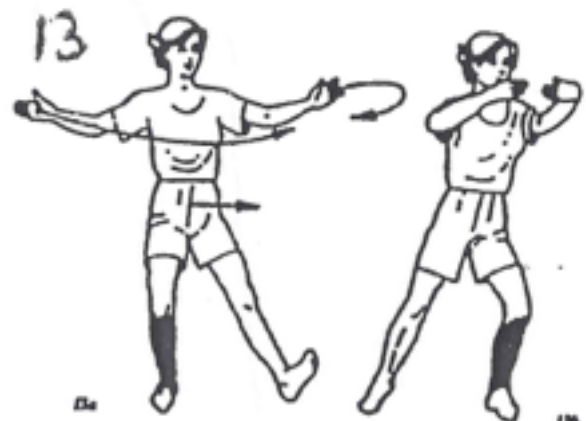
Oefening 10: Wolkenhanden in paardrijdhouding



Oefening 11: De zee scheppen en naar de horizon kijken



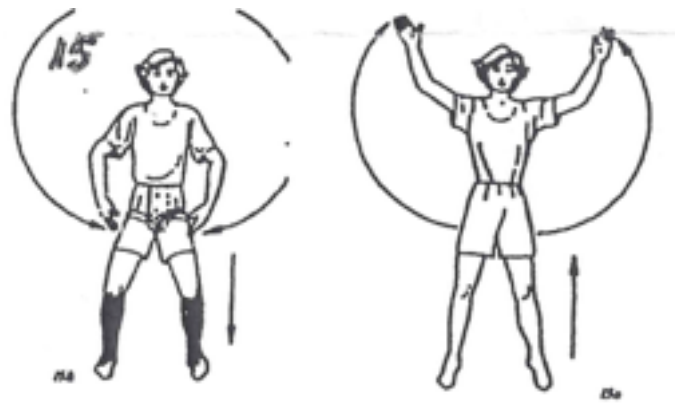
Oefening 12: Tegen de golven duwen



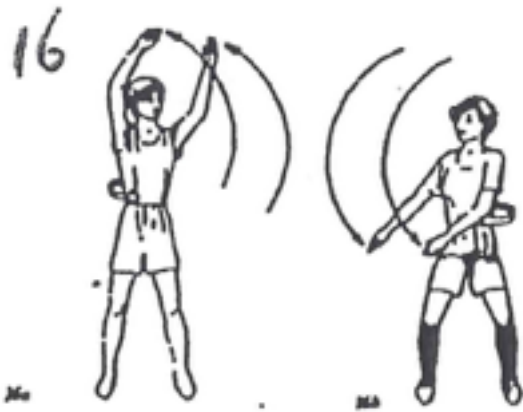
Oefening 13: De vliegende duif spreidt zijn vleugels



Oefening 14: Slaan in paardrijdhouding



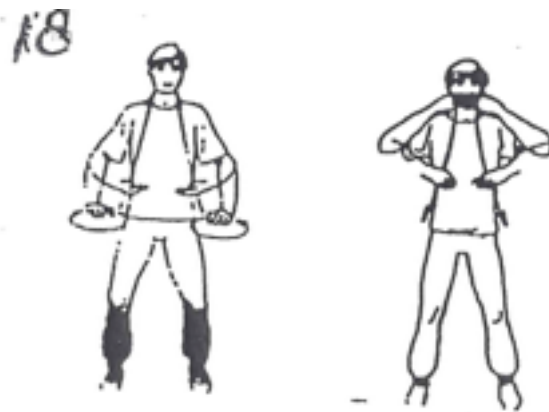
Oefening 15: De vliegende wilde gans



Oefening 16: Het draaiende vliegwiel



Oefening 17: Stappen en de bal stuiten



Oefening 18: De Chi dichtbij balanceren



Slot oefening: Zen-stand