

Taichi & Qigong

in Västanaåfallet

ma 2 tot vrij 7 juli 2018
Härnösand, Zweden



身
體
七
種
百
病
消



gronding, vorm, handenduwen, qi sturen,
balanceren, richten, voeten, handen

energyinmotion.be

Zweden, Västanaåfallet

Welkom in het mooiste natuureservaat van de 'Hoga Kusten', een door de Unesco erkend werelderfgoed. Aldaar kunnen we Taichi doen, wandelen, eten en slapen. In de jeugdherberg is er plaats voor 12 personen. U kan kiezen voor vol pension of half pension. De Taichi wordt gegeven in de blokhut, halverwege de waterval,

van maandag 2 juli tot vrijdag 7 juli 2018
van 8u tot 21u30, vrijdag tot 17u.

Prijs :

6500 SEK (650€) vol pension,
8500 SEK (850€), vol pension,
met overnachting in de jeugdherberg
of per twee in een blokhut.

Inschrijven : via mail info@energyinmotion.be

U kan met de auto komen,
of met de vlieger tot Stockholm, en Söndsvall
of met de trein tot Härnösand.

Adres :

Västanaåfallet, Västanaå 121, 871 94
Viksjo, Härnösand
www.vastanafallet.se.



因字學及圖畫

energyinmotion.be

De gedachte
reist
helemaal van het hoofd
naar de voeten..
naar de voetzool eigenlijk;
de onderkant; het raakvlak
met de planeet;
met de zwaartekracht.
Je gewicht verraad dat je er bent.
Hoe sta je ?
De gedachte
reist
liefst doorheen het lichaam
helemaal naar de voeten; niet ineens..
De voeten
geven informatie terug naar boven;
liefst doorheen het lichaam; niet ineens..
Aldus ontstaat een evenwichtige
wisselwerking tussen
lichaam en geest..
Zowel met het idee
als in de werkelijkheid,
met name in de voeten,
dingen
veranderen..
Kleine veranderingen
wellswaar..
Zoals een vlieg
die op de rug van een paard komt te zitten;
zo voel ik
elke gewichtsverandering
in mijn voeten.
Ik voel elke teen apart..
en zeker de grote; de wijs, de middelste en de ring, en de kleine..



Programma Taichi & Qigong

Västanåfallet, juli 2018 Sverige

8u : ochtendsessie

8u30 : ontbijt

10u-11u15

- Wu Chi
- gewone opwarming
- theorie van de dag met bijlage
- Zhan Zhuang

15' thee

11u30 tot 12u30

- vorm

1u lunch

13u30-15u : naar het bos

- adem
- tui shou

15' thee

15u15-16u30

- vorm / zwaard

18u30 : avondeten

20u tot 21u30 : Qigong - heaven earth



加胆脾胃須早舉

Västanaåfallet

Taichi & Qigong



五形六極健身功



Västanaåfallet

Härnösand

2 tot 7 juli 2018

energyinmotion.be

Taichi & Qigong