

Traditionele Chinese gezondheidsoefeningen

# YiJin Daoyin

09 - 11 mei 2013

Zeist, Nederland



易  
筋  
导  
引

o.l.v.

meester Shen Zhengyu

---

☯ **TAIJI CENTRUM** vzw

[taijicentrum2000@gmail.com](mailto:taijicentrum2000@gmail.com)

[www.taijicentrum.org](http://www.taijicentrum.org)

[www.shenbuqi.com](http://www.shenbuqi.com)

De YiJin Daoyin zijn een zeer effectieve oefenmethode voor verbetering van de algemene gezondheid. De oefeningen gaan de negatieve effecten van een zittend en fysiek inactief leven tegen en zijn een uitstekende methode voor het verbeteren van de lichaamshouding en het corrigeren van houdings- en gewrichts-problemen.

Omdat ze een stevig beroep doen op de spierkracht van de beoefenaar, kan men in een relatief korte tijd duidelijk waarneembare resultaten bereiken, zoals verhoogde spiertonus en uithoudingsvermogen. Voorgaande betekent echter niet dat iemand veel spierkracht nodig heeft om de YiJin Daoyin te kunnen uitvoeren.

YiJin Daoyin zijn heel anders dan de beoefening van de TaiJiQuan vorm. De zeer korte eenvoudige oefeningen zijn makkelijk aan te leren. Deze Daoyin bestaan uit een negental oefeningen. De oefeningen kunnen afhankelijk van de fysieke vermogens van de beoefenaar meer of minder intensief worden uitgevoerd op individueel tempo. De YiJin Daoyin zijn dan ook geschikt voor alle mensen.

**Plaats:** vrijdagavond Javalaan 32A Zeist Nederland  
zaterdag/zondag Kroostweg 58 Zeist Nederland

**Info en inschrijving:** [www.vol-ledig.nl](http://www.vol-ledig.nl) / Helen IJsselmuiden

**Prijs:** euro

Shen Zhengyu (Xinjiang °21-04-1965) is de zoon van Dr. Shen Hongxun en Dr. Xia Tingyu. Op jonge leeftijd werd hij assistent van zijn vader en verwierf hierdoor diepgaande kennis in de Traditionele Chinese Geneeskunde. Hij is de oprichter van het Taiji Centrum vzw en *Shen*BUQI\*. Shen Zhengyu geeft naast wekelijkse lessen in België ook TaiJi37\*, Daoyin-Therapie en Buqi--opleidingen in België, Frankrijk, Nederland, Noorwegen en het Verenigd Koninkrijk.

