

HOOFD



ZhèngGǔ QìGōng

HOOFD

Weekendworkshop

Hoofdpijn in al zijn vormen heeft een veelheid aan mogelijke oorzaken. Ogen, neus, oren, kaak, tanden en sinussen zijn mogelijk onderhevig aan pijnverschijnselen. Botstructuren in het aangezicht geven een indicatie voor problemen met skeletstructuren.

Problemen 'in het hoofd' kunnen op hun beurt zorgen voor problemen op andere plaatsen in het lichaam. Of andersom.

Voorkomen is beter. Aandacht voor een correcte lichaamshouding en aangepaste oefeningen kunnen deze skeletstructuur ondersteunen.

Van harte welkom

ZhèngGǔ QìGōng 正骨气功 SkeletQiGong
o.l.v. Shen Zhengyu

*Shen*BUQI® International

ZhèngGǔ QìGōng

正骨气功



o.l.v.

Shen Zhengyu

☯ **TAIJI CENTRUM** vzw

taijicentrum2000@gmail.com

www.taijicentrum.org

Weekends:

- 1) 11-12 oktober 2025
- (2) 13-14-december 2025
- (3) 14-15 februari 2026
- (4) 25-26 april 2026
- (5) 13-14 juni 2026

steeds: zaterdag 10:00-17:00

zondag 10:00-16:30

Locatie:

Sportzaal OLVE Edegem

ingang: Gerard de Cremerstraat 22

2650 Edegem België

Registratie:

op zaterdag 09:45-10:00

Inschrijven:

Inschrijven is noodzakelijk.

Prijs:

2d - 170 € / 1d - 90 €

inclusief koffie, thee, koekjes, syllabus



Shen Zhengyu (Xinjiang °21-04-1965) is de zoon van Dr. Shen Hongxun en Dr. Xia Tingyu. Op jonge leeftijd werd hij reeds qigong-leraar. In 1991 werd hij verkozen als lid van het "Federatie voor Qigong en Lichaamsbeweging"-committee te Shanghai. Hij is de oprichter van het Taiji Centrum vzw en *ShenBUQI*® International. Shen Zhengyu geeft naast wekelijkse lessen in België ook Tàijí, Meditatie, Dǎoyīn, WǔXī QìGōng en *ShenBUQI*® opleidingen in België, Frankrijk, Italië, Nederland en Noorwegen.

*Shen*BUQI® International

ZhèngGǔ QìGōng

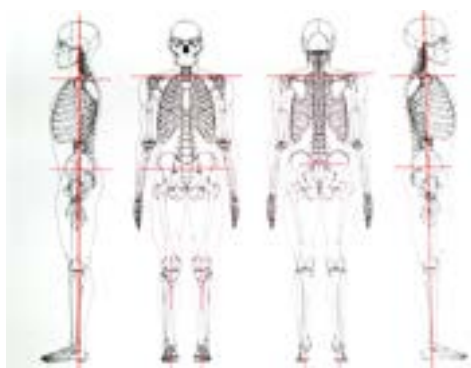
正骨气功

De term QìGōng dekt vele ladingen: van eenvoudige bewegingsvormen tot de medische toepassingen er van, van martiale tot spirituele vormen. QìGōng streeft naar een goede gezondheid op fysiek, mentaal als spiritueel gebied.

In "ZhèngGǔ QìGōng" wordt de aandacht voornamelijk verlegd naar het skelet, de botten, de correcte structuur en opbouw van het skelet, de onderlinge relaties tussen de verschillende structuren. ZhèngGǔ QìGōng helpt bij het doorbreken van foutieve spier-spanningspatronen zodat de draagstructuur en alignement van het skelet niet aangetast wordt.

Naast het gebruik van de spieren, pezen, ligamenten, fasciastructuren en het daarmee overeenstemmend activeren van de spier-meridianen wordt het correct inzetten van energiekraft/qi in samenwerking met het skelet nader bestudeerd en geoefend.

De verschillende workshops belichten de voornaamste skeletstructuren: voeten-knieën-heupen, schouders-ellebogen-handen, hoofd-nek-ruggengraat.



*Shen*BUQI® International
Taiji Centrum vzw
Tweebunder 12
2650 Edegem
Tel. +32 (0) 475 810 620
zhengyu1965@gmail.com