



Chi kung, yoga en tai chi

Wellness in Stadsdeel Oud-Zuid

Bos Chi Kung trainingen Amsterdam
Locatie: Gymzaal Willem Witsenstraat
Tel. 020 770 1063
info@chi-kung-training.com
www.chi-kung-training.com

Bewegen of sporten hoeft niet per se op kracht, snelheid of uithoudingsvermogen gericht te zijn. In Stadsdeel Oud-Zuid bestaan ook veel mogelijkheden om kennis te maken met bewegingsleren die uitgaan van de balans tussen innerlijke en uiterlijke activiteit. Zeker wie een jachtig bestaan leidt of last heeft van stress kan er baat bij hebben.

Er hangt een voelbare rust in de gymzaal, waar zo'n vijftien deelnemers onder leiding van Robberto Bos chi kung (of: qigong) beoefenen. Alleen de airco is hoorbaar. Plus de stem van de lenige leraar, die de zeer langzame bewegingen voordoet. De leerlingen, allemaal wat stijver, oefenen intens en met aandacht. Als Bos na afloop om reacties vraagt klinkt het spontaan: "Heerlijk!" Chi kung is een oude Chinese bewegingsleer, die leidt tot een betere conditie, energiecirculatie en ontspanning. Chi kung betekent dan ook letterlijk: energie training; zittend of staand onthaasten, waarin ook de bewegingen van de geest een rol spelen. Bos hielp zichzelf al doende af van zeer ernstige en langdurige hoofdpijnaanvallen. De reacties van zijn leerlingen op de website spreken verder voor zich. De lessen zijn per kwartaal georganiseerd, maar instromen kan altijd.

Meer weten?

www.chi-kung-training.com

