

# Uitnodiging voor 'n gratis proefles

## Chi Kung: Chinese fitness

Uit je hoofd komen...  
Beter in je lijf zitten...  
Steviger op je benen staan...  
Je goed geaard voelen...  
Energie laten stromen door je hele lijf...  
Bewustzijn van top tot teen...  
Warmere handen en voeten...  
Ontspannen en soepel bewegen...  
Lichaam en geest als één geheel ervaren...  
Innerlijke kracht ontwikkelen...

Dat kan via Bos Chi Kung (of 'qigong'):  
meditatieve fitness- en energietraining in  
Amsterdam. Gebaseerd op oeroude Chinese  
methoden - ondogmatisch en speels onderwezen.

Bij Bos Chi Kung train je ook je geest.  
Want intentie, invoelingsvermogen en  
imaginatie spelen een grote rol.  
Van buiten lijken de bewegingen en houdingen  
minder complex dan yoga of tai chi. Maar van  
binnen kun je een diepgang ervaren, die blijft  
boeien en uitdagen...  
De intensiteit van deze subtiele training stem je  
zelf af op je behoeften en conditie.



Ken je eenmaal de principes,  
dan kun je ze vrijwel altijd toepassen.  
Thuis, op reis, in pauzes op je werk,  
terwijl je wacht, buiten,  
overal bijna.

Bos Chi Kung valt moeilijk uit te leggen.  
Je moet het ervaren.

Tegen inlevering van deze uitnodiging  
kun je - na aanmelding via de website -  
gratis een proefles volgen  
ter waarde van € 10,00  
(1 les per persoon)

Wil je meer weten?  
Op de website vind je uitgebreide  
informatie over chi kung, achtergronden,  
trainer, ervaringen van deelnemers,  
personal training,  
zomerweek in Frankrijk, enzovoort.

[www.chi-kung-training.com](http://www.chi-kung-training.com)