

Feeling Qi – BALANCE

Seminar

Zondag 10-11-2024

10.00 tot 16.30 uur



Kenkon

Nieuwe Kanaal 11

6709 PA Wageningen

Gezellig - en toch stil.

Licht - en toch diepgaand.

Ervaringsgericht - en toch gebaseerd op traditionele en moderne principes.

Dit seminar richt zich op volwassenen die (weer) meer in balans willen komen. In welk gebied van je leven wil je meer energie steken? Waar juist gas terug nemen? En hoe dan? Soms zijn we ernaar op zoek en als we het dan denken te weten, dan is ons gedrag nog lang niet veranderd, laat staan dat de onbalans duurzaam opgelost is.

We willen in deze training onze eigen energie beter leren voelen, versterken of juist kalmeren, en in goede banen leiden.

De basisenergieën en behoeftes verschillen per persoon. Daarom werken wij individueel én met de ondersteuning van de ander. De werkwijze is een combinatie van verschillende methoden:

(Zelf-)waarnemingsoefeningen, ademhalingsoefeningen en qigong helpen onze aandacht van buiten naar binnen te richten en sensaties en gevoelens waar te nemen. Lichte massagetechnieken kunnen de interne processen van buiten ondersteunen. Assertiviteits- en 'kracht'-oefeningen helpen onze energie te bundelen, toegankelijk te maken en hen richting te geven.

De kosten zijn 125,- regulier en 115,- voor KenKon-leden, inclusief een lichte lunch met soep. (Aangepaste voorwaarden voor studenten en minima mogelijk.)

Voor specifieke wensen, informatie en je aanmelding mail naar Luna@FeelingQi.org of stuur een bericht naar 06-82407736.

Luna Heider

combineert in Feeling Qi de ervaringen uit ruim 25 jaar opleidingen, eigen training en lesgeven. Dit onder meer in haar universitaire studie sport en sportwetenschappen, als trainer voor assertiviteit en zelfverdediging (Wendo), als karateka (3^e Dan IOGKF), als coach en docent in het voortgezet onderwijs, door trainingen SCT^{®1} (12 jaar student, intermediate level), qigong, en sinds enkele jaren Shiatsu-massage. Luna verzorgt verschillende Feeling Qi trainingen en geeft individuele coachingstrajecten, therapeutisch lichaamswerk en massagebehandelingen in haar eigen praktijk.

¹SCT[®] is a registered trademark of the Systems-Centered Training and Research Institute Inc., a non-profit organisation.