

KARINA'S SCHOOL VOOR QIGONG, Tai Chi & meditatie

LESSEN DECEMBER 2024 - MAART 2025

alle lessen worden gegeven in kleine groepen op de Kon. Emmakade 151
de buitenles wordt gegeven in park Sorghvliet
bij voldoende aanmeldingen worden extra lessen ingepland en het lesrooster
gewijzigd

inschrijven : www.ardite.org
lesrooster : www.ardite.org/lessen/

DECEMBER

ZA

7

7 december @ 14:00 - 16:30

Qigong module III – meditatie, Turtle, Swimming dragon, Orbit oefening

Programma

Tao Te Ching: vers passend bij de dag.

Meditatie: Boeddhistische concentratie meditatie. Alchemical Qigong: 5. Turtle – 6.

Swimming dragon – herhaling: 3. Yin Yang Gong – 4. Frog. Qi werk: de Orbit
oefening....

35€

ZO

8

8 december @ 14:00 - 16:30

Qigong module III – meditatie, Turtle, Swimming dragon, Orbit oefening

Programma

Tao Te Ching: vers passend bij de dag.

Meditatie: Boeddhistische concentratie meditatie. Alchemical Qigong: 5. Turtle – 6.

Swimming dragon – herhaling: 3. Yin Yang Gong – 4. Frog. Qi werk: de Orbit
oefening....

35€

DECEMBER

VR

20

20 december @ 15:00 - 17:30

Qigong module III – meditatie, Turtle, Swimming dragon, Orbit oefening

Programma

Tao Te Ching: vers passend bij de dag. Meditatie: Boeddhistische concentratie meditatie. Alchemical Qigong: 5. Turtle – 6. Swimming dragon – herhaling: 3. Yin Yang Gong – 4. Frog. Qi werk: de Orbit oefening....

35€

ZA

21

21 december @ 10:00 - 11:00

Tekenen in meditatie – innerlijke rust en balans

Tekenen in meditatie is een meditatie die de geest en het energiesysteem terug in rust en balans brengt.

15€

ZA

21

21 december @ 11:30 - 12:30

Qi werk – merging heaven & earth, drie dantiens meditatie, Qi voor healing

Programma Merging heaven and earth, brengt de solar plexus tot rust bij overprikkeling en zorgt voor aarding. Qi sturen naar anderen, leert je anderen te helpen met universele Qi, zonder je eigen Qi weg te geven.

15€

ZO

22

22 december @ 10:00 - 11:00

Tai Chi bal in park Sorghvliet

Park Sorghvliet Den Haag Scheveningseweg 24, Den Haag

Programma

De zeven Tai Chi bal oefeningen: 1. Walking with Qi – 2. Turning ball – 3. Flowing Qi 4. Tai Chi ball one hand – 5. Tai Chi ball two hands 6. Tai Chi ball...

15€

JANUARI 2025

ZA

25

25 januari, 2025 @ 10:00 - 11:00

Tai Chi bal in park Sorghvliet

Park Sorghvliet Den Haag Scheveningseweg 24, Den Haag

Programma

De zeven Tai Chi bal oefeningen: 1. Walking with Qi – 2. Turning ball – 3. Flowing Qi 4. Tai Chi ball one hand – 5. Tai Chi ball two hands 6. Tai Chi ball...

15€

ZA

25

25 januari, 2025 @ 14:00 - 16:30

Qigong module IV – Standing method, Crane, Entering into meditation

Karina's school voor Qigong Kon. Emmakade 151, Den Haag

Programma Tao Te Ching: vers passend bij de dag. Meditatie en Qi werk: Three-centers merge standing method Qigong. Alchemical Qigong: 7. Crane – 8. Entering into meditation – herhaling: 5. Turtle – 6. Swimming dragon....

35€

ZO

26

26 januari, 2025 @ 14:00 - 16:30

Qigong module IV – Standing method, Crane, Entering into meditation

Karina's school voor Qigong Kon. Emmakade 151, Den Haag

Programma Tao Te Ching: vers passend bij de dag. Meditatie en Qi werk: Three-centers merge standing method Qigong. Alchemical Qigong: 7. Crane – 8. Entering into meditation – herhaling: 5. Turtle – 6. Swimming dragon....

35€

februari 2025

FEBRUARI 2025

ZA

15

15 februari, 2025 @ 10:00 - 11:00

Tai Chi bal in park Sorghvliet

Park Sorghvliet Den Haag Scheveningseweg 24, Den Haag

Programma

De zeven Tai Chi bal oefeningen: 1. Walking with Qi – 2. Turning ball – 3. Flowing Qi 4. Tai Chi ball one hand – 5. Tai Chi ball two hands 6. Tai Chi ball...

15€

ZA

15

15 februari, 2025 @ 14:00 - 16:30

Qigong module V – Heaven-earth unification, herhaling 1 t/m 8 Alchemical Qigong

Programma

Tao Te Ching: vers passend bij de dag. Alchemical Qigong: 9. Heaven-earth unification – herhaling: 1. Return back to spring – 2. Taiji Qigong circle – 3. Yin Yang Gong – 4. Frog

-...

35€

ZO

16

16 februari, 2025 @ 14:00 - 16:30

Qigong module V – alle oefeningen van Alchemical Qigong

Programma

Tao Te Ching: vers passend bij de dag. Alchemical Qigong: 9. Heaven-earth unification – herhaling: 1. Return back to spring – 2. Taiji Qigong circle – 3. Yin Yang Gong – 4. Frog

-...

35€

MAART 2025

ZA

15

15 maart, 2025 @ 10:00 - 11:00

Tekenen in meditatie - innerlijke rust en balans

Tekenen in meditatie is een meditatie die de geest en het energiesysteem terug in rust en balans brengt.

ZA

15

15 maart, 2025 @ 11:30 - 12:30

Qi werk - merging heaven & earth, drie dantiens meditatie, Qi voor healing

Programma Merging heaven and earth, brengt de solar plexus tot rust bij overprikkeling en zorgt voor aarding. Qi sturen naar anderen, leert je anderen te helpen met universele Qi, zonder je eigen Qi weg te geven.

15€

ZA

15

15 maart, 2025 @ 14:00 - 16:30

Qigong module VI - Terugreis meditatie, opening & closing, Return back to spring, Taiji Qigong circle.

Programma

Tao Te Ching: vers passend bij de dag. Alchemical Qigong: Opening & closing – 1. Return back to spring – 2. Taiji Qigong circle. Qi werk: Terugreis meditatie.

35€

ZO

16

16 maart, 2025 @ 14:00 - 16:30

Qigong module VI - Terugreis meditatie, opening & closing, Return back to spring, Taiji Qigong circle

Programma Tao Te Ching: vers passend bij de dag. Alchemical Qigong: Opening & closing – 1. Return back to spring – 2. Taiji Qigong circle. Qi werk: Terugreis meditatie.

35€