

# Lesprogramma medical Qigong level 1

## Medical Qigong lesprogramma

De tien modules zijn los van elkaar te volgen.  
Met de video's op de website kan thuis verder geoefend worden.

Lessen worden maandelijks gegeven of in vaste groepen op aanvraag.

### Module I

Tao Te Ching: vers 16.  
Meditatie: Boeddhistische concentratie meditatie.  
Medical Qigong: Lift Qi Up Pour Qi Down + de opening in detail.  
Wall squats: caterpillar, zittende versie.

### Module II

Tao Te Ching: vers passend bij de dag.  
Meditatie: Tekenen in meditatie.  
Medical Qigong: Lift Qi Up Pour Qi Down + deel 1 in detail.  
Qi werk: Intentie.

### Module III

Tao Te Ching: vers passend bij de dag.  
Meditatie: Boeddhistische concentratie meditatie.  
Medical Qigong: Lift Qi Up Pour Qi Down + deel 2 in detail.  
Qi werk: de Orbit oefening.

### Module IV

Tao Te Ching: vers passend bij de dag.  
Meditatie: Three-centers merge standing method.  
Medical Qigong: Lift Qi Up Pour Qi Down + deel 3 in detail.

### Module V

Tao Te Ching: vers passend bij de dag.  
Meditatie: De drie-dantiens meditatie.  
Medical Qigong: Lift Qi Up Pour Qi Down + closing in detail  
Wall squats: caterpillar, zittende versie.

**Module VI**

Tao Te Ching: vers passend bij de dag.

Meditatie: Terugreis meditatie.

Meditatie: Three-centers merge standing method.

Medical Qigong: Lift Qi Up Pour Qi Down + de opening in detail.

**Module VII**

Tao Te Ching: vers passend bij de dag.

Meditatie: Boeddhistische concentratie meditatie.

Medical Qigong: Lift Qi Up Pour Qi Down + deel 1 in detail.

Tai Chi bal: Tai Chi ball two hands.

**Module VIII**

Tao Te Ching: vers passend bij de dag.

Meditatie: La Chi Qigong meditatie.

Medical Qigong: Lift Qi Up Pour Qi Down + deel 2 in detail.

Qi werk: Merging heaven and earth.

**Module IX**

Tao Te Ching: vers passend bij de dag.

Meditatie: Three-centers merge standing method.

Medical Qigong: Lift Qi Up Pour Qi Down + deel 3 in detail.

Wall squats: staande versie.

**Module X**

Tao Te Ching: vers passend bij de dag.

Meditatie: La Chi Qigong meditatie.

Medical Qigong: Lift Qi Up Pour Qi Down volledig in detail.

Wall squats: staande versie.