



---

#### Waarom Chi Kung?

- Meer energie en uithoudingsvermogen
- Opbouwen fysieke kracht en balans
- Verbeterde lichaamshouding
- Versterkt immuunsysteem
- Voorkoming chronische hoofd- en rugpijn
- Bestrijding opkomende RSI verschijnselen
- Loslaten spanningen, fysiek en mentaal
- Verbeterde concentratie

---

Chi Kung  
Amstelveen  
Amsterdam

Locatie Amstelveen  
Studio Lybertijn  
Stationsstraat 21 1182 JN

Locatie Amsterdam  
Profysio  
Molenpad 15-17 1016 GL

Telefoon: (06) 511 57 099  
E-mail: [info@chikungamstelveen.nl](mailto:info@chikungamstelveen.nl)  
Website: [www.chikungamstelveen.nl](http://www.chikungamstelveen.nl)

Chi Kung  
Amstelveen  
Amsterdam

**Lessen**  
**Jan-Apr 2012**



Vitaliteit  
Energie – Geestkracht

Tel: (06) 511 57 099

## Chi Kung

In stille houdingen en door eenvoudige bewegingen wordt je energie geactiveerd en losgemaakt. Door de oefeningen wordt de energie gericht. Je komt meer in balans, je gaat je natuurlijker bewegen. Doordat er minder energie wegkomt hou je meer over en kun je meer genieten van je omgeving en van jezelf.

## Oorsprong Zhan Zhuang

De Zhan Zhuang Chi Kung is ontstaan vanuit de Chinese gevechtskunst. Wang Xiang Zhai (1886-1963) heeft diverse oefeningen aangewend voor gezond-



heidsdoeleinden. Yu Yong Nian was een leerling van hem en heeft de methode verder ontwikkeld. Hij gaf les in het park van Beijing en gebruikte de methode in Chinese ziekenhuizen en klinieken. In het Westen wordt de methode

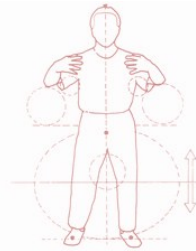
verspreid door master Lam Kam Chuen. Hij inspireert sinds 1976 vele leraren en instructeurs.

## Wie is André Ridder?

Meer dan 10 jaar heb ik getraind bij Anders Hakansson en master Lam Kam Chuen. Het plezier in de oefeningen en het verkrijgen van inzicht in lichaam-geest-spirit blijven me inspireren.

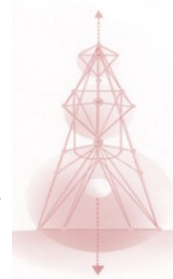
## Instroomlessen

De basis Zhan Zhuang houdingen vormen de kern van het systeem. Er wordt gewerkt aan de juiste houdingen en de verfijning daarvan door instructie, waarneming en correcties. Daardoor ontstaat ruimte in je lichaam. Ieder ervaart dit op zijn eigen manier. Om kennis te maken met Zhan Zhuang Chi Kung kun je een aantal instroomlessen volgen. Je leert de basisbeginselen en maakt kennis met de opzet van de lessen. Zodra je voldoende bent voorbereid is er mogelijkheid om mee te doen aan de basistraining.



## Basislessen

Zodra je de beginselen onder de knie hebt via de instroomlessen kun je meedoen met de basistrainingen. Dit zijn blokken rond bepaalde thema's en oefeningen waarbinnen ieder op eigen level kan trainen.



Door visualisatie van ballonnen waarop je ledematen rusten kun je beter ontspannen in de stille houdingen. Ook wordt er gekeken naar driehoekstructuren. Je leert het lichaam scherp waar te nemen en ervaart (een toename van) je energie en kracht.

## Verdiepingslessen

Na enkele jaren basistraining heb je voldoende energie en vaardigheid ontwikkeld om (letterlijk) dieper te trainen. Deze power chikung bevat meerdere oefeningen om je lichaam en geest nog krachtiger en meer alert te maken.



## Praktische zaken

Het is fijn om de les samen, en op tijd te kunnen beginnen.

Je kunt beter geen strakke of knellende kleding dragen tijdens de les. Er is een ruimte om even om te kleden. Sokken of katoenen tai-chi schoenen is prima.

Er is gelegenheid om na de les een kopje thee te drinken.

## Lesschema jan-apr 2012

Amstelveen dinsdagavond 10-1 t/m 3-4

(geen les 28-2)

19.00-20.00 instroomles

20.00-21.00 basisles

Amsterdam zondagochtend 15-1 t/m 8-4

(geen les 29-1)

9.00-10.00 instroomles

10.15-11.15 basisles

11.30-12.30 verdiepingsles

## Aanmelden

Voor deelname altijd eerst aanmelden. Telefonisch of per e-mail.

## Prijs

De basislessen en de verdiepingslessen bedragen € 120,- per blok van 12 lessen.

Instroomlessen - €10,- per les.

Een proefles is gratis.

Betaling contant of overmaken naar

Bankrek. 89.35.42.547 t.a.v.

A.H.Ridder, Amstelveen