



# Chi Gong

Chi gong is een eeuwenoude bewegingsleer met eenvoudige op zich zelf staande lichaams oefeningen en series die herhaaldelijk terugkomen. Deze oefeningen helpen het immuunsysteem te versterken. Door de opgewekte energie van lichaams oefeningen wordt de samenwerking tussen lichaam en geest gebalanceerd en hersteld. Chi gong is ook geschikt bij klachten zoals reuma en fibromyalgie. Naast de series, werk ik met ademhalingsoefeningen en meditatie en maak ik gebruik van yin yoga. Het is een hele simpele, prettige manier om je weer lekker in je vel te voelen.

Ouderen met een laag inkomen kunnen gebruik maken van de participatieregeling. De participatieregeling is een bijdrage voor het meedoen aan maatschappelijke en culturele activiteiten (inclusief sport). Voor personen met AOW, chronisch zieken of gehandicapten. Voorwaarden: inkomen rond sociaal minimum, individuele beoordeling. Inzendingen worden beoordeeld door het Cluster Sociale Zaken, [www.roermond.nl/socialezaken](http://www.roermond.nl/socialezaken) (telefoon 14 0475).

**U bent van harte welkom voor een proefles.**

DAG	TIJD:	LOCATIE	DOCENT
Dinsdag	09.30-10.30 uur	Linz	W. Algra
	11.00-12.00 uur	Linz	W. Algra
Vrijdag	13.15-14.15 uur	't Paradies	W. Algra
	14.40-15.40 uur	't Paradies	W. Algra