



HEEL gewoon!

Waarom vasthouden aan oude gewoontes terwijl je persoonlijke groei en gezondheid kunt bereiken? Door steeds opnieuw te leren over jezelf, wordt je weer heel. En dat is HEEL gewoon!

David Hogeling biedt trainingen aan om de oosterse kennis over de meridianen te beoefenen. Ook het vierledig mensbeeld van de antroposofie komt in de trainingen op een praktische manier terug.

Ochtend: Woensdag ochtend, 9:00 – 11:00. (behalve vakanties).

Waar: Badhuisweg 27, Zutphen. Kosten: 12,- (leden 85,- /9 lessen, 1e proefles vrije bijdrage).

Gezondheid voor iedereen

Wist jij dat in 2015 zeker 9.000 personen in NL jong zijn overleden (0 - 65 jaar) aan ziektes die voortkomen uit gewoonte? Maar we mogen niet alleen kijken naar sterftcijfers! Het aantal mensen met een chronische ziekte stijgt, van 32% (5,3 miljoen mensen) in 2011 tot naar verwachting 40% (tot 7 miljoen) in 2030 (bron: rivm).

Als een bepaalde tolerantie is overschreden, is er sprake van ernstige disbalans. Dan gaat de regie over het leven verloren. Deze situatie wijkt af van de definitie van gezondheid:

“Het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven.”

Huber (2011)

Impact van gewoontes

Hoe is dat te voorkomen? Het lichaam functioneert steeds minder goed als het vermoeid is geraakt door onnatuurlijke invloeden zoals wifi, ongebalanceerde voeding, lang stilzitten, uitlaatgassen, roken, enzovoort. We lopen allemaal risico de regie te verliezen.

Kansen door oefening

Een terugkeer van functies wordt bij veel beoefenaars van zelfhealing ervaren dankzij het leren kennen van qi en een actieve balans. Het zelfgenezend vermogen van het lichaam kan dan weer wonderlijk krachtig in werking treden. Het zelfvertrouwen en de vaardigheden om een eigen regie te voeren nemen toe. Ook het plezier neemt toe in het sociale leven, persoonlijk en professioneel. Zo kun je anderen ook

inspireren.

Groepsles

Meestal is de groepsles de geschikte plaats om te leren en te trainen. Een avondles kan in overleg worden opgestart.

Aanvullende informatie

David heeft ruim 25 jaar ervaring in Tai Ji en gediplomeerd BuQi® Therapeut. We blijven in de les bij een traditionele lijn waar David al 16 jaar opleiding in volgt. Zie <http://www.taijiwuxigong.com>

Opgave:

Bel: 06-50441972 of mail:

ecolabeur@gmail.com.

Contact formulier Website:

www.ecolabeur.nl.

Of kom gewoon langs!

Feedback van een Cursist:

“Deze manier van bewegen is medicinaal!”