

SHAOLIN MASTER LIU PENG



Andrea Bucci Ph

Gezondheid Brengt Geluk

SCHOOL VOOR CHINESE KRIJGSKUNSTEN

www.gezondheidbrengtgeluk.com

14/04 - 19/04

5 Daagse Workshop
voor clubleden

1 dag Workshop
voor starters



PROGRAMMA van 14/04 tot 19/04, 2025.

2 workshops :

1. ma 14 - vr 18 april

Traditioneel Shaolin : Beginners 2u en Gevorderd 3u

2. za 19 april

Workshop starters zaterdag 4u (2u vm / 2u nm)

INHOUD 14 - 18 APRIL (enkel Shaolin leden)

Deze workshop zal bestaan uit het opbouwen van kracht, snelheid, flexibiliteit en reflex aan de hand van oefeningen en basistechnieken.

Alle niveaus van onze groep Shaolin kunnen voor deze workshop inschrijven. B groepen nemen 2 u deel aan de training. Voor de A groep komt daar nog 1 u per dag bij.

UREN :

B groepen : ma-vr 18u-20u

A groep : ma-vr 18u-21u

INHOUD 19 APRIL (niet-leden / starters / leden)

9u30 - 11u30 Wu Qin Xi of 5 dieren Qigong van de Taoïstische dokter Hua Tuo (145-208 nChr.)

Tijger (lever) Hert (nieren) Beer (maag) Aap (hart) en Kraanvogel (longen)

Tussen 12 en 13 u is er gelegenheid om te lunchen op de school. Met eigen lunchpakket of 'Shaolin' lunch.

13u30 - 15u30 SHAOLIN basics : Shaolin kent 18 basis oefeningen en heel wat basis bewegingen. Van deze oefeningen en bewegingen wordt een inleiding gegeven. Met uitleg en toepassingen.

**Adres : Kemzekedorp 15, Kemzeke
Email : gezondheidbrengtgeluk@telenet.be**

Om in te schrijven en meer info, ga naar onze website

www.gezondheidbrengtgeluk.com

PRIJZEN :

Workshop 1

Shaolin A groep 250€

Shaolin B groep 200€

Workshop 2

75€ / Lunch 5€



a. s. d.

KUNG FU QUAN

Bucci Andrea photography

