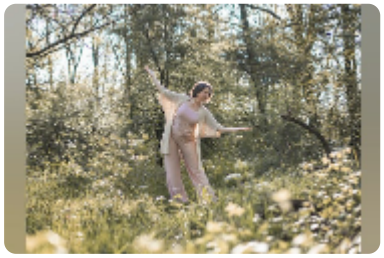
Start je dag met Qigong – elke woensdag om 09:00 uur



kamalabykelly

Woensdag 3 december 2025 van 09:00 tot 10:00 uur

Over 5 dagen

Voorzieningenhart De Ster

Queenstraat, Nijmegen, Nederland

Terugkerende activiteit

Wekelijks op woensdag tot en met 17 december 2025

Woensdagochtend Qigong – een zachte start van je dag

Vanaf 27 augustus geef ik elke woensdagochtend om 09:00 uur Qigong in Lent, in de Ster. Een moment om even uit de drukte te stappen en met aandacht te bewegen. In een rustige sfeer werken we aan ontspanning, balans en het versterken van je energie.

Qigong helpt je om weer te voelen wat er in je lichaam gebeurt. Met eenvoudige, vloeiende bewegingen en ademhalingsoefeningen breng je rust in je hoofd en ruimte in je lijf. Ervaring is niet nodig — nieuwsgierigheid en zin om te bewegen zijn genoeg.

De lessen vinden plaats buiten de schoolvakanties.

 Locatie:de Ster - Muziekzaal - Lent
 Tijd: Woensdagochtend 09:00–10:00 uur
 Aanmelden en informatie:www.kamalabykelly.nl

Heb je vragen of twijfel je of dit iets voor je is? Neem gerust contact met me op.

Ga voor meer informatie naar
lentselucht.nl/agenda

Start je dag met Qigong -... 03-12-2025 / 09:00 - 10:00 Voorzieningenhart De Ster

Start je dag met Qigong -... 03-12-2025 / 09:00 - 10:00 Voorzieningenhart De Ster

Start je dag met Qigong -... 03-12-2025 / 09:00 - 10:00 Voorzieningenhart De Ster

Start je dag met Qigong -... 03-12-2025 / 09:00 - 10:00 Voorzieningenhart De Ster

Start je dag met Qigong -... 03-12-2025 / 09:00 - 10:00 Voorzieningenhart De Ster

Start je dag met Qigong -... 03-12-2025 / 09:00 - 10:00 Voorzieningenhart De Ster

Start je dag met Qigong -... 03-12-2025 / 09:00 - 10:00 Voorzieningenhart De Ster

Start je dag met Qigong -... 03-12-2025 / 09:00 - 10:00 Voorzieningenhart De Ster

Start je dag met Qigong -... 03-12-2025 / 09:00 - 10:00 Voorzieningenhart De Ster

Start je dag met Qigong -... 03-12-2025 / 09:00 - 10:00 Voorzieningenhart De Ster

Start je dag met Qigong -... 03-12-2025 / 09:00 - 10:00 Voorzieningenhart De Ster

Start je dag met Qigong -... 03-12-2025 / 09:00 - 10:00 Voorzieningenhart De Ster

Start je dag met Qigong -... 03-12-2025 / 09:00 - 10:00 Voorzieningenhart De Ster

Start je dag met Qigong -... 03-12-2025 / 09:00 - 10:00 Voorzieningenhart De Ster