



Qi-nieuws

Lieve lezer,

Welkom bij de allereerste nieuwsflits van SynR/Qi en OostWestGeneeskunde. Hiermee neem ik je graag mee in de wereld van Qigong en Acupunctuur – twee krachtige manieren om meer rust, energie en balans te ervaren in je dagelijks leven.



De zomer is bij uitstek het seizoen om te vertragen en op te laden. Om na de vakantie vol energie nieuwe dingen te gaan doen en ontdekken, maar daarover later meer!

Veel rust en ontspanning gewenst,

liefs,
dokter Nicole

PS: Alle Qigongklassen in Mierlo en Eindhoven starten weer vanaf 1 september. Voor meer info of aanmelding, kijk op de website:

www.synrqi.nl of www.dokternicole.nl

Qigong en acupunctuur: Vakantie voor Lichaam en geest

Gun jezelf rust, ook als je thuisblijft.

De zomer staat vaak in het teken van reizen, ontspanning en tijd voor jezelf. Maar wat als je deze vakantie niet weggaat? Of als je juist merkt dat zelfs een verre reis je niet echt tot rust brengt?

Dan is het goed om te weten: echte ontspanning begint van binnenuit.

Qigong: een mini-vakantie in jezelf

Qigong is een Chinese bewegingskunst die je helpt om te vertragen, tot jezelf te komen en je energie (Qi) weer te laten stromen. De zachte bewegingen, ademhaling en aandacht maken je hoofd leeg, je lichaam soepel en je zenuwstelsel kalm. Zelfs zeven minuten Qigong per dag kan aanvoelen als een korte vakantie in je eigen lichaam. Zonder koffers, zonder files – alleen jij, je adem en je aandacht.

Acupunctuur: balans en herstel

Acupunctuur ondersteunt dit innerlijke evenwicht. Zeker in periodes van overprikkeling, vermoeidheid of overgang naar een nieuw seizoen kan het je helpen je energie bij te tanken en je systeem in balans te brengen. Denk aan slaapproblemen, spanningen of verminderde weerstand – klachten die vaak juist in of na vakanties opspelen.

Gun jezelf een rustmoment

Of je nu thuisblijft of op reis gaat: met Qigong en acupunctuur geef je jezelf de kans om echt op te laden. Een investering van een uur – met een ontspannend effect dat veel langer doorwerkt.

Kijk op www.synrqi.nl voor meer informatie over balans, veerkracht en ontspanning, het hele jaar door, of op www.oostwestgeneeskunde.nl

Coming Soon...

The Making Of...



Iets wat al lang in de maak was.

Wat als gezondheid méér is dan afwezigheid van ziekte?

Wat als verbinding verder gaat dan het uiterlijke en juist raakt aan wat we zijn vergeten te voelen?

De afgelopen tijd ben ik bezig geweest met een ontwikkeling die me na aan het hart gaat. Een zoektocht die begon in het westen, maar antwoorden vond in het oosten. Of andersom.

Hoe maak je de cirkel weer rond?

En: wat betekent dat eigenlijk, voor jou?

Na de vakantie deel ik meer.

Over gezondheid.

Tussen hoofd en hart.

Tussen oost en west.

Tussen onmacht en kracht.

En over wat er kan ontstaan als je leert luisteren, niet alleen naar systemen, maar ook naar jezelf.

Binnenkort meer.

#themakingof

#gezondheid

#verbinding

#vanwestnaaroot

#persoonlijke ontwikkeling

#coming soon



Facebook



Instagram



LinkedIn

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als je geen e-mails meer wilt ontvangen dan kun je je [hier afmelden](#). • Voeg hallo@Synrqi.nl toe aan je adresboek voor een betere ontvangst.



Laposta