# Dagworkshop Qigong en de nervus vagus

## Met Martin Wessels

## Zaterdag 28 november 2026

## Ruimte voor Balans, Enschede




***De nervus vagus*** is de belangrijkste zenuw voor rust, herstel en emotionele balans.
Er wordt momenteel erg veel over gepubliceerd en er zijn legio oefeningen te vinden.

***Een overmaat aan informatie.***

Deze workshop is het resultaat van een filteringsproces.
Op alleen YouTube al, is er zoveel te vinden dat menigeen zelfs in de stress kan raken bij de speurtocht naar werkzame oefeningen. Het is een hype geworden.
Helaas is het zo, dat wat bij de een werkt, bij de ander niet werkt of minder goed.

***No nonsense oefeningen die echt werken!***

Vanuit het testen van vele oefeningen gedurende een langere tijd is er een kern overgebleven van oefeningen die eenvoudig, bewezen werkzaam en heel prettig zijn.
Ze ontspannen, laden op en activeren je natuurlijke herstelkracht.
Het volgen van deze dag helpt om te vertragen en nieuwe energie op te bouwen in een vriendelijke, veilige sfeer met duidelijke, professionele begeleiding.

**Waarom de nervus vagus belangrijk is**

De nervus vagus is de “rust-en-herstel-zenuw” van je lichaam.

***Wanneer deze actief is:***

Daalt je stressniveau, ontspant je adem en hartslag, verbetert je spijsvertering
Voel je je veiliger, rustiger en meer aanwezig.

***Qigong*** is één van de meest toegankelijke manieren om deze natuurlijke herstelreactie te activeren.

***Wat we doen***

Een aantal eenvoudige nervus vagus oefeningen in een unieke “ Qigong-jas” voor ontspanning en vitaliteit.
Ademtechnieken die de nervus vagus kalmeren en stress verminderen
Vloeiende bewegingen die ruimte creëren in nek, schouders en borst
Korte meditaties voor helderheid en innerlijke rust.

***Voor wie***

Deze dag is ideaal als je behoefte hebt aan rust, herstel, meer energie of een moment voor jezelf.
Zowel geschikt voor beginners als gevorderden.
Je hebt dus geen ervaring nodig.
Iedereen kan meedoen!

***Resultaat***

Je gaat geïnspireerd naar huis met een rustige geest en praktische oefeningen die je makkelijk in je dagelijks leven kunt gebruiken — snel en goed werkende technieken om je nervus vagus te ondersteunen wanneer je spanning voelt!

**Wanneer:** zaterdag 28 november 2026 van 10.30 u tot 16.30 u.
**Waar:** Ruimte voor Balans, Potsweg 15B, Enschede
**Investering:** € 99.-
**Inclusief:** Hand-out met oefeningen en duidelijke achtergrondinformatie, koffie/thee/soep. (neem zelf je lunch mee).
**Je kunt je opgeven via:** info@chichoice.nl of bel met Martin 06-54281267
**Je bent ingeschreven:** na het overmaken van het bedrag op bankrekeningnummer NL02ABNA0424820269 t.n.v. Chi Choice Enschede

Martin Wessels
www.chichoice.nl
www.ruimtevoorbalans.nl
info@chichoice.nl
martin@ruimtevoorbalans.nl
+31(0)654281267