

# De Dharmatoevlucht

Zenbeweging



## 100 dagen oefening

Doe 100 dagen je favoriete Qigong om het zo een vast onderdeel van je dag te laten worden en te werken aan je gezondheid én Zenverdieping.

Startdatum: .. - .. - ....

Qigong: .....



*Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha!*

