



LEER JE ENERGIE BEHEREN

TAI CHI initiatie en TAO ontspanning

Chi Kung

Ochtendgroep: 6 Woensdagen van 10u30 tot 12u

Met maximaal 8 deelnemers in de groep is ook aandacht mogelijk voor het individuele.

Data: 17 en 24 april – 8 – 22 en 29 mei – 5 juni. Bijdrage: 90 Euro

Voor wie op een rustige en lichaamsvriendelijke manier wil werken aan het onderhoud, de opbouw en de versterking van zijn levenskracht.

Voor wie een vermoeid en pijnlijk lichaam meer body wil geven door een betere houding en een natuurlijke ademhaling.

Voor wie zijn spieren en pezen energievriendelijk wenst te activeren.

Voor wie fysiek en geestelijk zijn energie wil leren managen.

Elke bijeenkomst besteden we aandacht aan het observeren van onze energie, meditatie, houding, ademhaling, ontspannende en energieopbouwende taoïstische bewegingen. We ontdekken hoe we het geleerde kunnen toepassen in de Tai Chi vorm en in het leven van alledag.

Er wordt gewerkt rond thema's als concentratie, evenwicht, stabiliteit, structuur, flexibiliteit, doelgerichtheid, lichaamsbesef. Dit gebeurt door oefeningen die ons inspireren om te leven en te werken met en vanuit het lichaam op een economische en efficiënte manier.

Indien de weergoden het toelaten kunnen we in de tuin oefenen.

Info, inschrijven en cursuslocatie: SYNERGEIA, Kapelstraat 52A te Pellenberg

Onthaal: Chris@synergieia.be - www.synergieia.be 0498/82.41.88

Therapeut-instructeur: Huget@yucom.be – www.methartenziel.be 016/44.95.26