



Zaterdag
3 september 2022

Open dag

7 Gratis workshops!

09.00 - 10.00 **Gyrokinesis**®
Valentina Scaglia
valentina@timulak.com

10.30 - 11.30 **Basis Chi Kung**
Roger Mooijman
info@chikungstudio.nl

12.00 - 13.00 **Tao Yin / Orgaan-opstellingen**
Inge Maassen
imaassen@hetnet.nl

13.30 - 14.30 **T'ai Chi Ch'uan**
Mirjam Duyser en Mark Stoet
m.duyser@kernmediation.nl
markstoet@hotmail.com

15.00 - 16.00 **Hatha Rahja Yoga**
Angela Tait
hatha.rahja.yoga@googlemail.com

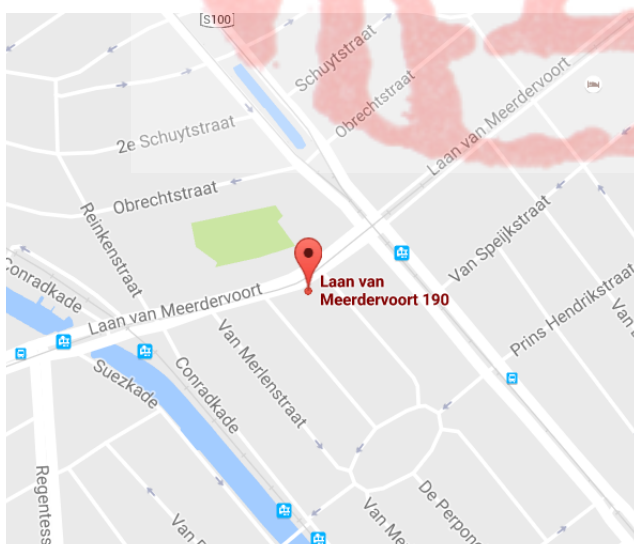
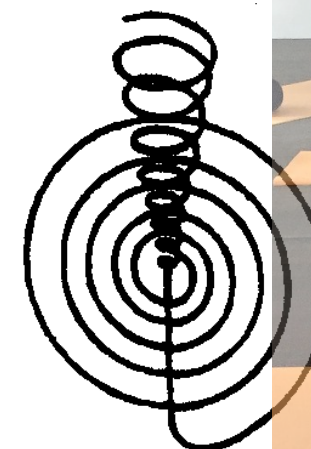
16.30 - 17.30 **Mindfulness**
Marcus Zeven-Jansen
info@mindfulnessleren.nl

18.00 - 19.00 **TRE Tension Release Exercises**
Simone Hoogma
info@simonehoogma.nl

Welkom!

Als je zeker wilt zijn van je plek op 'n Open Les, dan kun je je tevoren aanmelden bij de docent ervan.

En mocht je 3 september verhinderd zijn, check dan bij de desbetreffende docent(en) of er mogelijkheden zijn voor een proefles.



Mindfulness

Marcus Zeven-Jansen

www.mindfulnessleren.nl

Met mindfulness verhoog je (zelf)bewustzijn en richt je je aandacht oordeelloos op het hier en nu. Het verlaagt stress en laat je ontspannen en intens van het leven genieten. Donderdagavond.



Tao Yin en Orgaan-opstellingen

Inge Maassen

www.healingdao.nl

De psoas spieren (spieren van de ziel) geven rust, aarding en interne kracht aan het fysieke lichaam. De zittende en liggende oefeningen Tao Yin oefeningen zorgen voor ruimte in je gewrichten en ontkramping van het zenuwstelsel. Woensdagmiddag. Op 2 zondagen geeft Inge **Orgaan-opstellingen** vanuit de Chinese 5 elementen.



Hatha Rahja Yoga

Angela Tait

www.hatharahjayoga.com

HRY is a yin yoga of the mind and body which concentrates on the health of the spine, why? Because the spine houses the nervous system.

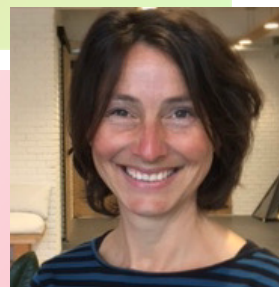
Yogic exercises also have a positive effect on the internal organs and the Endocrine System (glands and hormones). Maandagavond.

Tension Release Exercises (TRE)

Simone Hoogma

www.simonehoogma.nl

Oefeningen die ervoor zorgen dat je stress loslaat door je lichaam te laten trillen. Een heel natuurlijke vorm van stress-release. **TRE**-Introductie-workshops maandelijks op zondagochtend.



Basis Chi Kung

Roger Mooijman

www.chikungstudio.nl

In de Chi Kung lessen van Roger werk je met fijne, rustige oefeningen aan ontspanning, kracht en weerbaarheid (incl. immuniteit).

Dinsdag- en donderdagochtend.



Gyrokinesis ®

Valentina Scaglia

www.bodyinflow.nl

GYROKINESIS® is een bewegingsmethode die het hele lichaam aanpakt. Het opent energiebanen, stimuleert het zenuwstelsel, geeft een groter bewegingsbereik en creëert functionele kracht door ritmisch stromende bewegingssequenties. Het is een unieke methode, die beweging, adem en mentale focus coördineert. Maandagavond en vrijdagochtend, voor iedereen.



T'ai Chi Ch'uan

Mirjam Duyser en

Mark Stoet

www.slowmotions.nl

T'ai Chi Ch'uan is een oude krijgskunst, gericht op ontspanning, zachtheid en innerlijke kracht. We trainen lichaam en geest door bewegende en staande meditatie. Dit vergroot je gezondheid, veerkracht en plezier! Er is ook sensing hands, om te leren vanuit je innerlijke kracht te sparren met een partner. Voor alle leeftijden. Dinsdagavond.



