

Programma Open Dag 7 september 2024

09.00 - 10.00 **Gyrokinesis** ® 

www.bodyinflow.nl
valentina@timulak.com

10.30 - 11.30 **Basis Chi Kung**

www.chikungstudio.nl
info@chikungstudio.nl

12.00 - 13.00 **Mantrazingen**

www.klankenenergie.nl
gertrude@klankenenergie.nl

13.30 - 14.30 **Hatha Rahja Yoga** 

www.hatharahjayoga.com
info@hatharahjayoga.com

15.00 - 16.00 **Heartfulness**

www.mindfulnessleren.nl
info@mindfulnessleren.nl

16.30 - 17.30 **Tai Chi**

www.sung-chi.nl
barbera.van.dijk@freedom.nl

18.00 - 19.00 **Kundalini Yoga** 

Facebook: Kundalini Yoga Haga
popielea@gmail.com

Inschrijven via de bovenstaande email adressen. Max 2 workshops per persoon.

Mocht je 7 september verhinderd zijn, check dan met de desbetreffende docent of er mogelijkheden zijn voor een proefles op een ander tijdstip.



Adres:

Laan van Meerdervoort 190
2517 BH Den Haag.

facebook.com/dezevendehemel.org
Info@dezevendehemel.org
www.dezevendehemel.org
Tel: 06 47604423

Kamer van Koophandel
nr. 55608663

© 2010- 2024



Open Dag

De Zevende Hemel

7 September '24

7 gratis workshops!

(Also classes in English!) 



Kundalini Yoga (Barbara Gatnar & Aga Bińka)

This is a mystical type of yoga that includes chanting (mantras), breathing exercises (pranayamas), body position (asanas), hand positions (mudras), relaxation and meditation. It can be used by anyone regardless of age, predisposition or physical fitness. "Kundalini" is a Sanskrit word that literally means "coiled snake". The philosophical purpose of Kundalini is to awaken our sacred energy of creation located at the base of the spine.



Basis Chi Kung (Roger Mooijman)

Dit is een oefenmethode voor lichaam, energie en geest. De oefeningen vormen een combinatie van beweging en meditatie, stilte en dynamiek, yin en yang. Chi Kung is sterk verbonden met de traditionele Chinese geneeskunde en is geworteld in het Taoïsme.

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



Heartfulness (Marcus Zeven-Jansen)

De training 'van Mindfulness naar Heartfulness' is een vervolg op mindfulness. Als je mindfulness ziet als 'zijn met wat is', dan is heartfulness 'zijn wie je in wezen bent.' De training brengt je naar het hart van je zijn. Onderzoek wijst uit dat het hart een eigen intuïtief en intelligent brein met geheugen heeft. In deze training leer je dit voelende brein gebruiken, dmv. meditatie, visualisatie en bewegingsoefeningen. Ervaring met meditatie is een pre.

Mantrazingen (Gertrude van Everdingen)

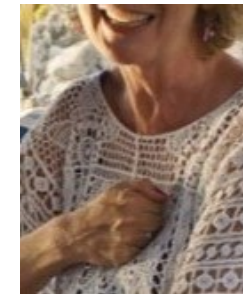
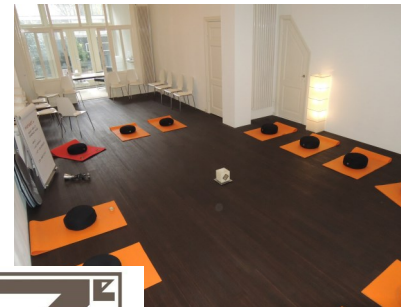
Mantra's gaan veelal over heling, vrede, liefde, vergeving, een nieuw begin, bescherming.

Samen mantra's zingen verstillt, verbindt en werkt transformerend. Het helpt de geest te ontspannen, emoties tot rust te brengen en het hart te openen. Na afloop spreekt iedereen dezelfde taal. Doe mee en ervaar zelf de werking.



Hatha Rahja Yoga (Angela Tait)

This 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). It consists of yogic physical exercises, asanas and sequences, that are intended to develop the body & broaden the mind both mentally and spiritually.



Gyrokinesis® (Valentina Scaglia)

This is a movement method that addresses the whole body. It opens energy pathways, stimulates the nervous system, provides a greater range of motion, and creates functional strength through rhythmically flowing movement sequences. It is a unique method that coordinates movement, breathing, and mental focus. The classes are for everyone and are available in both English and Dutch.



Tai Chi (Mirjam Duyser & Mark Stoet)

Tai Chi 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.