



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 **Mantrazingen**

Gertrude van Everdingen  
gertrude@klankenenergie.nl

13.30 – 14.30 **Hatha Yoga / Yin Yoga**

Karina Delfos  
info@yoga-den-haag.nl

15.00 – 16.00 **Mindfulness**

Marcus Zeven-Jansen  
info@mindfulnessleren.nl

16.30 – 18.00 **Tai Chi**

Mirjam Duyser / Mark Stoet  
taichi@kernmediation.nl

**Welkom!**

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

En mocht je 2 september verhinderd zijn,  
check dan bij de desbetreffende docent(en)  
of er mogelijkheden zijn voor een proefles.



Zaterdag  
2 september 2023

**Zevende  
Hemel**



**Open dag**





## Mindfulness

**Marcus Zeven-Jansen**

[www.mindfulnessleren.nl](http://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.



## Mantrazingen

**Gertrude van Everdingen**

[www.klankenenergie.nl](http://www.klankenenergie.nl)

Samen zingen verbindt. Elke mantra is muzikaal uniek en werkt transformerend.

Het helpt de geest ontspannen, emoties tot rust te brengen en het hart te openen.

Zing mee en ervaar zelf de positieve werking. Iedere 2e woensdagavond van de maand.



## Hatha Yoga / Yin Yoga

**Karina Delfos**

[www.yoga-den-haag.nl/](http://www.yoga-den-haag.nl/)

Hatha Yoga is de klassieke oer-yogavorm waarbij gezocht wordt naar een balans tussen lichaam en geest. Yin Yoga is een moderne cross-over die elementen ontleent aan zowel Hatha Yoga als aan Chinese filosofie en natuurgeneeskunde. Kenmerkend zijn lang aangehouden yogahoudingen die voor een diepe ontspanning zorgen. Tijdens de open dag maak je kennis met beide yogavormen. Woensdagochtend.

## Basis Chi Kung

**Roger Mooijman**

[www.chikungstudio.nl](http://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 donderdag-ochtend.



## Gyrokinesis®

**Valentina Scaglia**

[www.bodyinflow.nl](http://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.



## Tai Chi

**Mirjam Duyser**

**en Mark Stoet**

[www.sung-chi.nl](http://www.sung-chi.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.





