



# Yoga en Meditatie



Yoga: Een zachte bewegingsvorm, sterk gericht op ademhaling. Breng balans en rust in je lichaam en dit in harmonie met de natuur.

Meditaties: Voel je organen, voel de spanning in je lichaam en laat dit los. Voel en versterk je zelfhelende kracht. Stress verdwijnt met eenvoudige technieken.



**Maandagavond van 20u to 22u**  
Vanaf 10 augustus 2015

**Woensdagochtend van 9u30 tot 11u15**  
Vanaf 12 augustus 2015

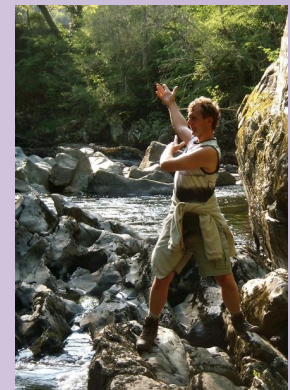
**Dinsdagavond van 19u30 to 21u30**  
Vanaf 8 september 2015

**Donderdagochtend van 9u30 tot 11u30**  
Vanaf 3 september 2015 , niet in schoolvakanties

## Meridiaan Chi Kung en Yoga

Meridiaan Chi Kung geeft je vrijheid, vitaliteit, bewustzijn in je fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel lichaam. Het is een set van eenvoudige doch krachtige bewegingen die veel bewustzijn en vrijheid in je lichaam brengen.

**Woensdagavond van 20u to 22u**  
Vanaf 12 augustus 2015



## Meridiaan Chi Kung en Tai Chi



Tai Chi is een oude traditionele vorm van bewegen. Je spieren ontspannen en je komt meer tot rust. De Tai Chi vul ik aan met bewegingen uit andere Chi Kung vormen. De bewegingen zijn zeker heilzaam bij ziektes zoals Fibromyalgie, CVS, ...

**Donderdagavonden van 19u30 tot 21u30** vanaf 3 september 2015

**Locatie van de lessen:**

**De Berging**  
Wezelbaan 35  
2490 Balen  
België



**Bewegen in Vrijheid**

**Luc Leyten - Senior TAO leraar**  
+32 477 63 42 69  
info@lucleyten.be  
<http://www.lucleyten.be>



# Bewegen in Vrijheid

## Universal Healing TAO



27 september 2015: Chi Self Massage, Innerlijke Glimlach en Geluiden met de Dieren

4 oktober 2015: Helende Geluiden en Innerlijke Glimlach

29 november 2015: Hemelse Kringloop en Toning

13 december 2015: Ijzeren Hemd Chi Kung

17 januari 2016: Beenmerg Nei Kung

30 - 31 januari 2016: Orgaan Massage, deel 1

20 - 21 februari 2016: Orgaan Massage, deel 2

6 maart 2016: Tan Tien Chi Kung of Brein Chi Kung

24 april 2016: Vermenigvuldig Energie met Helende Liefde  
Basis TAO Vereist.

14 - 15 mei 2016: Fusie van de 5 Elementen  
Basis TAO Vereist.

5 juni 2016: Hemelse Kringloop en Richtingen met Toning

Tenzij anders vermeld gaan al de Workshops door in De Berging, Wezelbaan 35, 2490 Balen.

We beginnen steeds om 9u30 en werken tot ongeveer 16u30. Ik las de nodige pauzes in. Ik zorg voor thee en water. Je lunch breng je zelf mee.

Alle workshops staan open voor iedereen, tenzij anders vermeld.

[Meer informatie en Aanmelden bij:](#)

Luc Leyten - Senior TAO leraar  
info@lucleyten.be

+32 477 63 42 69

<http://www.lucleyten.be>





# Bewegen in Vrijheid



## Meridiaan Chi Kung en Yoga De vijf Elementenleer

26 september 2015: Aarde, Milt/Pancreas en Maag  
Voel je lichaam, kom thuis in je lijf, je voertuig

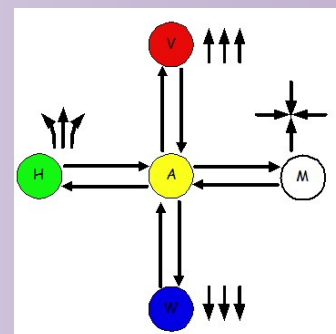
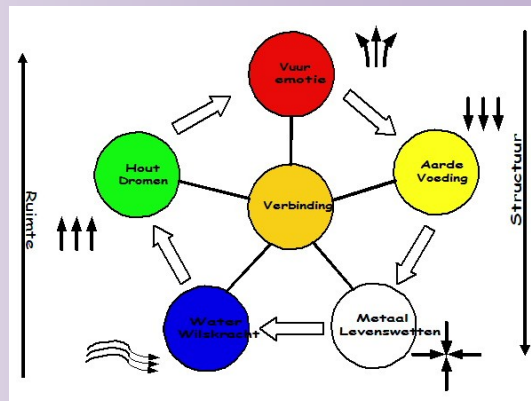
24 oktober 2015: Metaal, Long en Dikke Darm  
Voel de ruimte in de structuur

16 januari 2016: Water, Blaas en Nieren  
Kom tot rust, voel de zachte energie van de Winter

5 maart 2016: Hout, Lever en Galblaas  
Goedemorgen Lente, een frisse start

23 april 2016: Vuur, Hart en Dunne Darm  
Open je hart en straal als de Zon

4 juni 2016: Secundaire Vuur, Hartgouverneur en Drievoudige Verwarmer, Verbinding maken  
Alles komt samen, jezelf, mens zijn, de natuur, de ruimte



Al deze workshops gaan door in De Berging, Wezelbaan 35, 2490 Balen.

We beginnen steeds om 9u30 en werken tot ongeveer 16u00. Ik las de nodige pauzes in.

Ik zorg voor thee en water. Je lunch breng je zelf mee.

Alle workshops staan open voor iedereen. Meer informatie kan je steeds bij mij verkrijgen.

Meer informatie en Aanmelden bij:

Luc Leyten - Senior TAO Leraar

+32 477 63 42 69

info@lucleyten.be

<http://www.lucleyten.be>

