



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

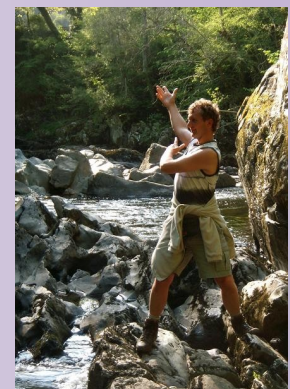
Dinsdagavond van 19u30 to 21u30
Vanaf 8 september 2015

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>