



Bewegen in Vrijheid



TAO Yoga

Een zachte Yoga vorm met de focus op adem, gericht op ontspanning, geen spierkracht. Breng balans en rust in je lichaam..



Maandagavond van 20u tot 22u

Vanaf 20 augustus 2018

Woensdagochtend van 9u30 tot 11u15

Vanaf 22 augustus 2018

Donderdagochtend van 9u30 tot 11u15

Vanaf 6 september 2018 (niet in schoolvakanties)

TAO Meditaties

Voel je levensenergie. Voel je organen, voel de spanning in je lichaam en laat dit los. Voel en versterk je zelfhelende kracht. Adem bewust en kom tot rust. Laat de stress los.

We doen innerlijke glimlach meditaties, helende geluiden, kringloop meditaties. Leer staan op je botten, je structuur.



Dinsdagavond van 19u30 tot 21u30

Vanaf 4 september 2018 (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 tot 22u

Vanaf 20 augustus 2018



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 6 september 2018

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>