



Bewegen in Vrijheid



Yoga of TAO Yin

Dit is een zachte vorm van yoga waarin de focus op de ademhaling, en ontspanning ligt. Er wordt weinig gewerkt op spierkracht. De psoas spiergroep is een zeer belangrijk onderdeel in deze yoga. Het geeft balans en evenwicht in je lichaam, in je leven.



Maandagavond van 19u30 tot 21u00

Vanaf 23 augustus 2021 tot 20 juni 2022

Woensdagochtend van 9u30 tot 11u00

Vanaf 25 augustus 2021 tot 22 juni 2022

Donderdagochtend van 9u30 tot 11u00

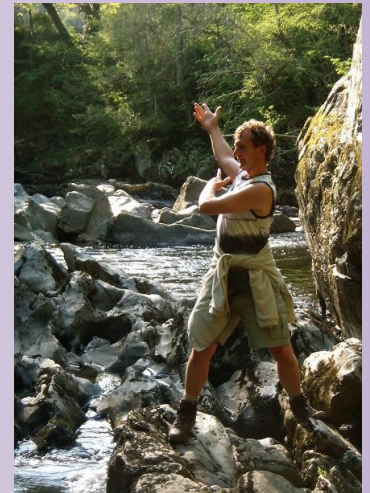
Vanaf 2 september 2021 tot 23 juni 2022

Inner Alchemy Qi Gong en Meridiaan Chi Kung

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

Woensdagavond van 19u30 tot 21u30

- 5 Elementen Qi Gong: van 1 september tot 13 oktober 2021,
- Cranio Sacraal Qi Gong van 10 november tot 15 december 2021,
- Wisdom Qi Gong van 12 januari tot 16 februari 2022.
- Stam Cel Qi Gong van 9 maart tot 20 april 2022,
- Tan Tien Qi Gong van 4 mei tot 8 juni 2022.



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 2 september 2021 tot 23 juni 2022

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>