



# 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 29 augustus 2022 tot 19 juni 2023

**Woensdagochtend van 9u30 tot 11u00**

Vanaf 31 augustus 2022 tot 21 juni 2023



**Donderdagochtend van 9u30 tot 11u00**

Vanaf 1 september 2022 tot 22 juni 2023

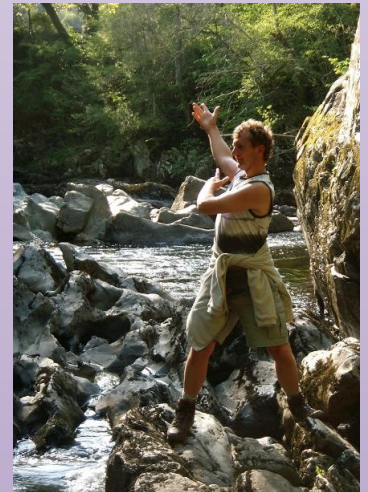
## Meridiaan Chi Kung en Inner Alchemy Qi Gong

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

Ik ga dit geven in reeksen van 6 lessen. Dit is dan zowel **Online via Zoom** als **live in De Berging**.

**Woensdagavond van 19u30 tot 21u30**

- reeks 1: van 7 september tot 12 oktober 2022,
- reeks 2: van 9 november tot 14 december 2022,
- reeks 3: van 11 januari tot 15 februari 2023.
- reeks 4: van 8 maart tot 26 april 2023 (niet op 5 en 12 april),
- reeks 5: van 3 mei tot 7 juni 2023 (optioneel).



## 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 1 september 2022 tot 22 juni 2023

**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](mailto:info@lucleyten.be)

<https://www.lucleyten.be>