

Zaterdag 2 september 2017 in de Zon Rondom

Ringdijk BP 16 c Amstelveen – meer informatie www.schoolvangeel.nl

Health Qigong

Kom even tot rust en begin de dag met bewegen

Health Qigong is één van de snelst groeiende beweeg sport wat in het teken van " samen sporten in een landelijke omgeving". Tijdens dit uurtje ontdek je opnieuw de kracht van je lichaam, het ervaren van een goed gevoel en je gedachten opzij te zetten.

Zaterdag 2 september- tijd: 10.00-11.30 uur in de Zon Rondom

Klankschaalmassage

Geluid is klank, klank is trilling

Klankschalen worden gebruikt als unieke klankinstrumenten. De schalen laten een rijkdom aan klanken horen na het aanslaan met een vilten klopper waardoor ze gaan trillen. Ze zijn rijk aan boventonen, die een harmoniserende en rustgevende werking hebben op het lichaam en de geest. Iedere schaal heeft zijn eigen toon en klankkleur en zijn harmonische van aard, liggen prettig in het gehoor en werken rustgevend . Door de meditatieve invloed van de klank kom je in contact met de stilte in jezelf.

Zaterdag 2 september 2017 . Tijd: 13.00 en 14.30 uur – duur 10 minuten www.schoolvangeel.nl

Marja Winters

Zij zal zaterdag 2 september handlezen, tarotkaarten leggen en of foto waarnemingen doen.



Workshop Yoga en Klankschalen

Ontspanning van lichaam en geest

De workshop is geschikt voor iedereen, met fijne Yoga oefeningen die de energie doorstroming stimuleren, met uitleg en instructie. Uit ervaring blijkt dat je makkelijker kan ontspannen als je eerst lichamelijk actief bent geweest. Het, tijdens de eindontspanning, luisteren naar klankschalen is een unieke ervaring en heeft een speciaal effect op lichaam en geest. Klankschalen worden gemaakt van soms wel 7 metalen, deze tezamen geven de unieke klank (hoorbaar) en trilling (voelbaar). De klankgolven zijn voelbaar en zichtbaar te maken wanneer je water in een klankschaal doet. De schaal aanslaan veroorzaakt harmonische rimpelingen en vormen in de vloeistof. Deze klanken kunnen die zelfde harmonie teweeg brengen in het menselijke lichaam dat immers ook voor 80 procent uit vocht bestaat. Al deze klanken en trillingen kunnen, tijdens de workshop, in de eindontspanning na de Yogales, ervaren worden door 11 Klankschalen van heel klein tot groot, - 2 Chinese gongs - 17 klokkenbuizen - 1 Afrikaanse Sansula - 2 Koshi's en een regenstok en belletjes. Na deze ontspanning wordt er uitleg gegeven over klankschalen en hun toepassingsmogelijkheden, het voelen van de trillingen, speeltechnieken, hoe schaf je een klankschaal aan, waar let je op enz.

Uw docent: John Appeldoorn, Yoga docent

Zaterdag 2 september 2017. 14:30 tot 16:00



Zondag 3 September in de Zon Rondon

Ringdijk BP 16 c Amstelveen – meer informatie www.schoolvangeel.nl

Opstelling	Onder leiding van Paul Cool en Carien van Ool
Welkom vanaf	11.00 uur met koffie en thee
Start opstelling	11.30 uur
Lunch vanaf ongeveer	13.00 uur - kleine betaalde lunch is mogelijk
Start tweede opstelling ongeveer	14:00 uur



Afhankelijk van ontwikkeling/wensen eventueel een derde opstelling.

Opstellingen is een vorm van systeem/fenomenologisch werken.

In feite is het werkveld van de opstelling een verdichting van het universum op schaal van de zaal, waarbinnen alles opgesteld kan worden; familie , organisaties, ziekte, klachten en alle denkbare vraagstukken.

Middels opstellingen kun je bijzonder adequaat waarnemen en ervaren hoe de energie binnen het systeem van functioneren, stromend gemaakt kan worden met betrekking tot het vraagstuk of klacht.

Door deel te nemen aan deze introductie opstelling kun je zelf lijflijk ervaren wat opstellingen is. Dat maakt duidelijker dan welke woorden ook. Wil je deze dag zelfs een vraag of klacht inbrengen, neem dan svp contact op met :

Paul Cool - Coolconsult

Aanmelden voor de Opstelling en Lunch - M 06 51344782 -