



Agenda

- 13 December – 19:00 - 21:30 Meditatief bewegen- Silk Reeling – in de Zon Randon –zelf iets lekkers meenemen, Cora verzorgt de drankjes.
- 17 December 19:00- 21:30 Meditatief bewegen- Silk Reeling – in de Zon Randon –zelf iets lekkers meenemen, Cora verzorgt de drankjes.
- 21 December Kerst Yoga in de “Zon Randon”. Zie bijlage
- 28 December Kerst Yoga het nieuwe jaar inluiden in de, “Zon Randon” Zie Bijlage
- 14 Januarivol nieuwe energie de Taijiquan en Qigong lessen - www.schoolvangeel.nl zie website
- 19 Januari 2019 ...mee bewegen in het nieuwe jaar metGuo Lin Qi Gong In de “Zon Randon” zie bijlage

Wij wensen u een Vrolijk Kerstfeest en een Voorspoedig 2019 – De Zon Randon



Lieve Yoga vrienden,

Jullie zijn van harte welkom om het Kerst-mantra-zingen, meditatie en ontspanning met klankschalen op vrijdagmiddag **21 december** bij te wonen.

Zie ook pdf-bijlage bij deze mail en/of de website <https://www.qi-chat.nl/pgs/nieuws.php>. Neem iets lekkers mee, het team van De Zon Randon zorgen voor koffie, thee en een drankje! Als je nog mensen kent die zouden willen komen geef de informatie dan maar door.

Wel graag aanmelden i.v.m. de beschikbare ruimte in de zaal.

AANMELDEN OP: j.appeldoorn@kpnmail.nl Locatie: De Zon Randon, Ringdijk BP 16c 1188 WC Amstelveen

Kosten €7,- p.p. contant in de zaal te voldoen, komt geheel ten goede aan de Stichting ECO-TRUST India www.ecotrust.nl
Zorg voor kind en natuur.

Ontvangst vanaf: **14:30 - Start: 15:00 - Einde:16:30**

Dat het een mooie middag mag worden! Hartelijke groet van John - Voor yoga info zie: <https://www.qi-chat.nl/pgs/yoga.php>

Stichting Eco-Trust
Zorg voor kind en natuur in India



Met Lunch/Brunch 🍴

Vrijdag 28 december 10.00.

Een toegankelijke les met daarna een gezellig samenzijn om t jaar af te sluiten en mijn geboortedag te vieren.

Tevens wil ik jullie kennis laten maken met deze prachtige plek, met uitzicht op de weilanden en de mooie natuur van de polder.

Locatie: de Zon Rondon

Ringdijk Bovenkerker Polder 1188 WC nr. 16c Amstelveen.

Bijdrage: 5 euro en dit gaat naar t goede doel – Eco- Trust

Aanmelden (bij Louise in de les) nodig i.v.m. inkopen lunch.

Iedereen is welkom, ook als je nog geen lid bent!!

https://www.qi-chat.nl/pgs/yoga_louise.php



Introductie Guo Lin Qi Gong

In De Zon Rondon Ringdijk 16 1188 WC Amstelveen BP

19 jan 2019 14.00 - 16.30 uur bijdrage €25,00



Deze middag is bestemd voor iedereen die aan zijn gezondheid wil werken en voor mensen die leven met een chronische ziekte. Tevens is het een kennismaking met docenten van de Nederlandse jaaropleiding tot Guo Lin Qi Gong docent.

Guo Lin Qi Gong is een bewegingstherapie, die in China ontwikkeld is voor kankerpatiënten en chronisch zieken. Het is bedoeld als aanvullend herstelprogramma voor patiënten, naast hun reguliere behandeling. Zo leert men direct zelf bij te dragen aan een betere gezondheid. Het programma bestaat uit eenvoudige loopoefeningen in combinatie met een speciale ademhalingstechniek: de windademhaling, die zorgt voor opname van meer zuurstof. GLQG is ook zeer geschikt om de gezondheid op peil te houden, bijvoorbeeld voor ouderen, die tot de risicogroepen behoren. Tijdens deze middag verstrekken we informatie over wat GLQG inhoudt, en geven we, aan geïnteresseerden uitleg over de jaaropleiding. Deze kan weer van start gaan in aug 2019. Naast deze toelichting besteden we uiteraard ook aandacht aan oefeningen.

Voor aanmelden of meer informatie, mail naar stichtingguolin@gmail.com.

De Toekomst: In 2019 Organiseren wij weer Lente met interessante en gezellige bijeenkomsten