

Bewegen en Ontspannen

2020 Het jaar van de Rat staat volgens het Chinese dieren riem voor geweldige kansen, socialer en vrijer voelen.

Intentie - In harmonie zijn met je zelf doormiddel van bewegen en ademen is het startpunt van alles wat wij doen.

- **Qigong**, " Qi - energie - Gong- oefening" , bestaat uit: staande en bewegende houdingen in combinatie met visualisaties en bewust ademen. De les wordt afgesloten met een zittende of liggende meditatie.
- **Taijiquan**, "Chinese bewegingskunst", die zijn oorsprong ontleent aan het zoeken naar een zachte verdedigingskunst waarbij de nadruk kan liggen op gezondheid, ontspanning en/of zelfverdediging.
- **Meditatie**, Elke dinsdagmorgen van 08:30 tot 09:30 kunt u (gratis) mediteren in de Zon Rondom –aanmelden is gewenst.

De School is nauw betrokken bij het STN Festival in Utrecht www.taijiquan.nl en draagt zijn steentje bij om Nederland in beweging te houden.

Mind Control

- o Bewust Bewegen - ademen *en* op een systematisch wijze trainen doe je bij School van Geel
- o Wist u dat: u elke dag kunt bellen tussen 08.00 - 08.30 voor vragen – 06 22 18 94 09
- o Wist u dat: u in onze bibliotheek (studie) boeken kunt lezen en mee naar huis kunt nemen (lenen)
- o Wist u dat: u een privé consult/beweegplan kan aanvragen zonder kosten:
- o Wist u dat: wij ook lesgeven bij Stichting Belmonte - Zorgcentrum in Amstelveen en dat wij dat doen met plezier en aandacht voor en met de ouderen

2020

In de Zon Rondom organiseren wij regelmatig een korte cursus van 6 lessen en evenementen die in de schijnwerpers staan, zoals Klankschalen evenement, Yoga, Mantra zingen, Health Qigong , Familie opstelling, Geuren workshop: www.6spl.nl

En "de Lente week in Maart" – *Speciaal voor een goed doel, "geannuleerd"*

Non-profit: : Opendagen voor Eco Trust is: *Mee doen* voor een goed doel geeft een goed gevoel.

Meer informatie t.z.t op onze website www.qi-chat.nl – Lente week in de maand *Maart (geannuleerd)*

Aanmelden is wenselijk want: VOL = VOL

Meer informatie goede doel project > <http://www.ecotrust.nl/web/Home.html>

Met vriendelijke groet, Cora van Geel en Frank Dankelman

" je eigen workshop geven in de Zon Rondom? "

Informeer bij Frank Dankelman naar de mogelijkheden <http://www.dezonrondom.nl>

