

NIEUWSBRIEF

QIFLOW

VoetreflexPlus, Tai Chi Tao en Yoga Nidra

2019 IS BIJNA TEN EINDE.....

.....en daarbij hoort ook het terugkijken op het afgelopen jaar en vooruitblikken naar 2020.

In mijn praktijk richt ik me hoofdzakelijk op rust en ontspanning. Ik heb hiervoor gekozen vanuit interesse voor het fenomeen stress. Teveel en langdurige stress zorgt voor enorm veel gezondheidsklachten, bij jong en oud.

Door een bewuste leefstijl en regelmatig een stapje terug te doen en je te richten op wat voor jou belangrijk is kun je stresssituaties beter hanteren. Rust en ontspanning zijn noodzakelijk om te herstellen. In mijn praktijk bied ik verschillende mogelijkheden om tot rust te komen en te ontspannen .



Plannen voor 2020

Het komende jaar ga ik me naast de VoetreflexPlustherapie nog meer richten op het bewust bewegen. Ik heb gemerkt dat de langzame, bewuste en met aandacht uitgevoerde oefeningen van Tai Chi Tao/ Qi Gong weldadig kunnen zijn voor je lichaam en geest

In het voorjaar start ik weer met tweewekelijkse buitenlessen op zondagochtend in Zeegse. Hiervoor hoef je je niet aanmelden. De oefeningen in de buitenlucht geven nog een extra dimensie.

In januari start ik met een opleiding om ook Yin Yogalessen te kunnen geven.





VOETREFLEXPLUSTHERAPIE

In december bied ik VoetreflexPlusmassages aan voor €45,= i.p.v. € 55,=. Deze massages op onderbenen en voeten werken erg ontspannend en kunnen worden ingezet bij veel gezondheidsklachten, ook aanvullend aan reguliere behandelingen. Ik ben lid van de V.N.R.T., waardoor de behandeling vanuit een aanvullende verzekering vaak gedeeltelijk wordt vergoed. Kijk daarvoor even in uw polisvoorwaarden.

Yoga Nidra

Yoga Nidra is een methode om diep te ontspannen. Je lichaam en geest komen volledig tot rust terwijl je wakker blijft. Je ligt op de yogamat, en volgt met je aandacht mijn stem.

Bij voldoende aanmeldingen start ik op dinsdag 14 januari met een 5 tal wekelijkse lessen van 19.30 - 20.30 uur.

Daarnaast geef ik af en toe een extra les Yoga Nidra op zondagochtend van 10.30 - 12.00 uur.

Kosten van de lessen: Leskaart voor 5 lessen, 6 weken geldig: € 50,=

Agenda December 2019

Woensdag 18 december 9.30 - 11.30 uur in Praktijk Vind Verbindig in Bunne: Tai Chi Tao en klankschalenmeditatie. Opgave via www.praktijkvindverbinding.nl. Kosten € 20,=

Zondag 29 december 10.30 - 12.00 uur Yoga Nidra workshop. Thema: "Wat neem jij mee naar 2020?" Kosten: € 15,= Locatie: Centrum Santosha, Tolhuisweg 26 in Midlaren. Opgave: info@qiflowzuidlaren.nl

TAI CHI TAO/ QI GONG

Een hele vloeiende langzame bewegingsmethode, met veel aandacht voor je houding, ademhaling en gewrichten. De oefeningen zijn eenvoudig, je hoeft er niet lenig voor te zijn.

Het grote voordeel van deze bewegingsmethode is, dat je luistert naar je lichaam en niet over je grenzen gaat met de bewegingen. De oefeningen worden staand gedaan, maar een stoel of kruk gebruiken kan ook.

Ik geef de lessen in Centrum Santosha in Midlaren. De lessen beginnen weer op vrijdag 15 januari van 10.30 - 11.45.

Leskaart voor 10 lessen Tai Chi Tao/ Qi Gong, geldig 12 weken: € 100,=