

# QiFlow

## Bewegen met aandacht



DONDERDAG 21 NOVEMBER VAN  
10.30 - 12.30 UUR.

QIFLOW HERFSTWANDELING IN NOORDLAREN  
VANAF DE RIESHOEK.

WE COMBINEREN WANDELEN EN TAI CHI TAO  
OEFENINGEN.

WE SLUITEN AF MET SOEP BIJ DE RIESHOEK.

\*Opgave bij Alie Keijzer [info@qiflowzuidlaren.nl](mailto:info@qiflowzuidlaren.nl) Kosten; € 15,- incl soep.

Tai Chi Tao is een heerlijke ontspannen bewegingsmethode gebaseerd op de Vijf Elementenleer oftewel de Vijf Veranderfasen. De natuur in ons eigen lichaam komt overeen met de natuur om ons heen.

Tai Chi Tao/ Qi Gong oefeningen doen in de buitenlucht geeft een andere dimensie dan binnen. Je voelt je een onderdeel van de natuur.

Daarom organiseer ik een QiFlow wandeling: rustig en bewust wandelen, deels in stilte. Onderweg stoppen we regelmatig om een Tai Chi Tao oefening te doen.

We sluiten af met een lekkere warme kom soep bij Leff in De Rieshoek.

Opgave graag voor 15 november, zodat ik aan Leff kan doorgeven met hoeveel mensen we soep komen eten.

# Yoga Nidra workshop in Midlaren

Yoga Nidra op zondagochtend



Workshop Yoga Nidra op zondag  
24 november van 10.30 - 12.00  
uur.

Locatie: Centrum Santosha,  
Tolhuisweg 26 in Midlaren.

Opgave bij Alie Keijzer

Email: [info@qiflowzuidlaren.nl](mailto:info@qiflowzuidlaren.nl)

Yoga Nidra is een diepe ontspanningmethode. Je hele lichaam en geest komen tot rust, terwijl je wel wakker blijft. We starten met een aantal eenvoudige oefeningen. De Yoga Nidra sessie is verder fysiek inactief. Je ligt op een zachte yogamat en je volgt met je aandacht de aanwijzingen die ik geef.

In deze workshop start ik met een uitleg over Yoga Nidra.

Yoga Nidra werkt zeer ontspannend en kan heel fijn zijn bij stressgerelateerde klachten, bij slaapproblemen en om je gezondheid in het algemeen te verbeteren.

Kom het gewoon eens ervaren. Opgave kan via de mail. Er is plek voor 10 personen.