



# Bewegen in Vrijheid



## Yoga of TAO Yin

Dit is een zachte vorm van yoga waarin de focus op de ademhaling, en ontspanning ligt. Er wordt weinig gewerkt op spierkracht. De psoas spiergroep is een zeer belangrijk onderdeel in deze yoga. Het geeft balans en evenwicht in je lichaam, in je leven.

**Maandagavond van 19u30 tot 21u00**

Vanaf 2 september 2024 tot 16 juni 2025

**Woensdagochtend van 9u30 tot 11u00**

Vanaf 4 september 2024 tot 18 juni 2025



**Donderdagochtend van 9u30 tot 11u00**

Vanaf 5 september 2024 tot 19 juni 2025

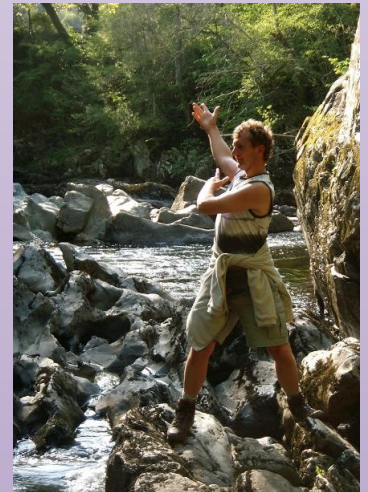
## Meridiaan Chi Kung en Inner Alchemy Qi Gong

Chi Kung geeft je vrijheid, vitaliteit, bewustzijn in je fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel lichaam. We doen sets van eenvoudige doch krachtige bewegingen die veel bewustzijn en vrijheid in je lichaam brengen.

Ik ga dit geven in reeksen van 3 lessen. Dit is dan zowel **Online via Zoom** als **life in De Berging**.

**Woensdagavond van 19u30 tot 21u00, reeksen van 3 lessen**

- reeks 1: 4, 11 en 18 september 2024 - Meridiaan Chi Kung: Basis.
- reeks 2: 9, 16 en 23 oktober 2024 - Meridiaan Chi Kung: Versterkend.
- reeks 3: 6, 13 en 2 november 2024 - Meridiaan Chi Kung: Integreerend.
- reeks 4: vanaf januari 2025 Inner Alchemie Qi Gong ....



## Meridiaan Chi Kung en Tai Chi



Het eerste deel van de les doen we Meridiaan Chi Kung. Het geeft bewustzijn, ruimte, vrijheid in je lichaam. Daarna doen we Tai Chi Chi Kung. Dit alles is meditatie in beweging en geeft veel rust en ontspanning.

Het is zeer heilzaam bij ziektes zoals Fibromyalgie, CVS, ...

**Donderdagavonden van 19u30 tot 21u30**

vanaf 5 september 2024 tot 19 juni 2025

**Locatie van de lessen:**

**De Berging**

Wezelbaan 35

2490 Balen

België



**Bewegen in Vrijheid**

**Luc Leyten - Senior TAO Leraar**

+32 477 63 42 69

[info@lucleyten.be](mailto:info@lucleyten.be)

<https://www.lucleyten.be>