

MEDITATIEF BEWEGEN - VERVOLGCURSUS

Zoals het er nu uitziet zal de **Cursus Meditatief Bewegen** vanaf **24 maart** een vervolg krijgen. Mocht je interesse hebben om mee te doen laat het mij dan weten, dan zet ik je op de lijst voor verdere informatie.

Voor de vervolgcursus van **5 lessen** hoef je geen ervaring te hebben, de oefeningen worden op verschillende niveaus aangeboden of aangepast op een manier die bij jou past. Afhankelijk van de aantal inschrijvingen zal er een cursus op de woensdag en/of donderdagavond zijn. Geef bij inschrijving je voorkeur aan, voor de woensdag is haast al een groep compleet!

Tijdens de cursus wordt beweging en meditatie op een speelse wijze verbonden door eenvoudige yogaoefeningen, meditatieve bewegingspatronen, visualisaties, meditatie en ademtechnieken. De zachte maar krachtige oefeningen werken diep ontspannend, reinigend, vitaliserend en geven soepelheid en balans. Een massage voor lichaam en geest die op diepere niveaus doorwerkt. Je masseert door de oefeningen oa. je organen, spieren en klieren waardoor er ontgifting plaatsvindt.

Door de focus in eerste instantie op je lichaam te leggen ben je gemakkelijker in staat om de 'mind' tot rust te brengen en een meditatieve staat te bereiken. Van daaruit kan je beter ontspannen, dieper de houdingen ingaan en je innerlijke stilte ervaren. Ook zijn de oefeningen gemakkelijk in je dagelijks leven te integreren waardoor je nog meer plezier en effectiviteit kan ervaren!

Locatie en lestijden:

De cursus wordt gegeven in de gymzaal van Thesinge - lessen beginnen om 19.00 uur tot ongeveer 20.15 uur – investering in jezelf € 35,-

Cursusdata:

Afhankelijk van de voorkeursdag starten we in week 12 - inschrijven cursus graag **vóór 21 maart!**

Bij voldoende aanmeldingen krijg je een bevestiging met alle verdere gegevens. Voor vragen en meer informatie kan je mailen naar shimaya@web.nl of bellen op 050 3021515

Namaste - Anja Stuurman

