



Tai Chi Tao / Qi Gong

Herfstworkshop

Zondag 12 november 2017

14.00-16.00 uur

Beste Tao Chi Tao(st)er of belangstellenden,

Op zondag 12 november is er een herfstworkshop over het element 'Metaal'. Dit element uit de Vijf Elementenleer is op dit seizoen van toepassing. Het is van invloed op verschillende aspecten van je lichamelijke en mentale gesteldheid:

Lichamelijk

Het Metaalelement heeft lichamelijk te maken met:

- *longen,*
- *huid,*
- *dikke darm,*

Heb je vaak of snel last van verkoudheid, astma, eczeem, droog haar, tandvleesproblemen of alle problemen die verbonden zijn met de dikke darm?

Neem dan deel aan deze herfstworkshop.

Mentaal

Het Metaalelement heeft op mentaal niveau te maken met:

- *gevoel voor (eigen)waarde,*
- *integriteit,*
- *hechten en loslaten*

In ons persoonlijk leven draait het in het Metaalelement om in staat te zijn gevoelens van verlies en verdriet te beleven en het als herinnering op te slaan om verder te gaan. Het aanvaarden van zaken zoals ze zijn is hier van belang. Blijft een oud verdriet 'hangen', of heb je moeite met afscheid nemen of loslaten? Dan is deze workshop iets voor jou.

Workshop

Deze workshop duurt 2 uur, met een kleine nazit voor wie wil.

We doen staande en lopende oefeningen, met tussendoor een hapje en een drankje. De workshop vergt geen inspanning maar biedt ontspanning en is geschikt voor iedereen, ook zonder Tai Chi Tao / Qi Gong-ervaring.

De volgende oefeningen zullen aan bod komen:

- 'Metaal'-oefeningen,
- ademhalingsoefeningen,
- Qi Gong-loopoefeningen.

Tijd en locatie

De workshop wordt op een prachtige nieuwe locatie gegeven, namelijk bij 'Yoga in Abcoude,' Hollandse Kade 3 in Abcoude.

Kosten

De kosten bedragen € 25,-, inclusief een hapje en een drankje. Deelnemers krijgen een mapje mee met de oefeningen.

Aanmelden

Aanmelding kan per telefoon (06-24268690) of via e-mail (info@taichitaowest.nl) of na overboeking van € 25,- op rekeningnummer NL98 RABO 0314 7193 50 ten name van Tai Chi Tao West onder vermelding van 'Herfstworkshop'.