

# Hart ♥ Loper

# Agenda April

Studio Hartekracht  
Paulus Potterstraat 12d

**3, 10, 17, 24 april 18.30-20.00 uur**

***Taiji wu xigong (Qigong)***

Elke woensdagavond.

Activeren van het energetisch centrum van het lichaam. Hierdoor komt het lichaam in beweging waardoor de fysieke en mentale weerbaarheid wordt verbeterd. 0575 545972 - kahrentoby@gmail.com

**Door: Peter van Eer**

**3, 10, 17 april 20.30-21.30 uur**

***Mannenyoga:***

***In de stroom van adem en beweging***

Elke woensdag.

Door het beoefenen van yoga maak je je lichaam leniger en sterker, verdiep je je gevoel voor evenwicht en lichaamsbewustzijn en is er ruimte om in stilte te zijn.

frank@harteklank.nl - 06-25339157

**Door: Frank Schagen**

**4, 18 april 19.50-21.30 uur**

***Sacrale Dans***

De sacrale dansen fungeren als sleutels naar de bron, naar bewust- en éénwording. In deze cyclus richten we ons op het ontwaken, wat wil er in jou geboren worden?

06-25160227 - sahajapragt@gmail.com

**Door: Sahaja Pragt**

**5, 12, 19, 26 april 11.00-12.00 uur**

***Taichi (martial art) en Qigong***

Om tot vitaliteit en lichaamsbewustzijn te komen.

Taichi en Qigong is werken aan en met je krachtcentrum (ook wel ki, dantien of hara genoemd) om het te versterken en je vaardigheden in het gebruik ervan te ontwikkelen.

06 25267848/jorkevaneerten@gmail.com

**Door: Jorke van Eerte**

**5 april 19.00 - 21.00 uur**

***Natuurlijk! zwemgedrag***

***bij 0 t/m 5 jarigen***

Informatieve bijeenkomst

Aan de vooravond van de cursus:

Communicatie tussen ouder en baby of kindje.

Hoe de voordelen daarvan toe te passen in het water en of het dagelijkse leven.

mahagedoorn@kpnplanet.nl/

06-13078220

**Door: Marjan Hagedoorn**

**13 april 9.30-12.30 uur**

***Access Bars-haat en liefde***

**Door: Ellen Gille**

**14 april 14.30-16.30 uur**

***Mantra zingen met Devina***

Elke 2<sup>e</sup> zondag van de maand.

Dit is als een feestje en alles wat je daarvoor nodig hebt, heb je al bij je: je hart.

rodgerdewitte@outlook.com

**Door: Devina**

**16 april 10.30-14.30 uur**

***Touch of Matrix***

Touch of Matrix is een bewustzijnsmethodiek en doet voor jou wat het opschonen en updaten doet voor een computer :-)

Op deze dag worden er Touch of Matrix examens afgenomen.

**Door: Innergy for Life- Janny Jansen**

**27 april 9.00 – 10.30 uur**

***Lachyoga***

Elke laatste zaterdag van de maand. Kom jij lekker actief meedoen? Trek comfortabele kleding aan, neem je eigen handdoek en goede zin mee.

Aanmelden via Facebook: Lachyoga Zutphen/ [www.karunavasantha.nl](http://www.karunavasantha.nl)

Gecertificeerd lachyoga leider

**Karuna Vasantha**

**28 april 10.00-11.30 uur**

***Together we Rise!***

Samen zingen en verbinden met krachtliederen voor vrouwen.

**Door: Baduhenna - Baukje de Boer**

Hartekracht  Yoga