

Hart ♥ Loper

Agenda Maart

Studio Hartekracht
Paulus Potterstraat 12d

1, 8, 15, 22, 29 maart 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

6, 13, 20 maart 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

6, 13, 20 maart 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

7, 14, 21, 28 maart 11.15-12.15 uur

Yin Yoga

Elke donderdagochtend.

Yin Yoga kenmerkt zich door het lang vasthouden (3 tot 5 minuten) van een houding of asana met als doel dat het dieper gelegen bindweefsel wordt gestimuleerd. Het rustige meditatieve karakter van Yin Yoga en dat veel houdingen liggend of zittend worden uitgevoerd spreekt veel mensen aan.

info@yinyogazutphen.nl

Door: Rick Hoekman

8 maart 19.30-22.00 uur

Samen Yoga – Workshop

Yogahoudingen twee-aan-twee beoefend, waarbij ontspanning, plezier, communicatie en verdieping voorop staan.

info@hartekracht yoga.nl

Door: Leontien Reedijk

Ruby van den Berg

10 maart 14.30-16.30 uur

Mantra zingen met Devina

Elke 2^e 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

14, 21 maart 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

16 maart 13.00-15.30 uur

Het expressieve lichaam dans en creatie

Sommige gevoelens in ons lichaam kennen we goed, bv de spanning in je schouders. Andere zijn nieuw en van het moment. Als we de tijd nemen om ons lichaam in te duiken, zullen we steeds meer gaan ervaren wat een enorme wijsheid er in ons zit.

In deze workshop gebruiken we de ingang van het lichaam en de kunsten voor zelfontdekking.

06-51095 222 - info@fireflycoaching.nl

Door: Vivian van de Hoef

16, 30 maart 19.00-21.00 uur

Contactimprovisatie

Ontspan je lijf, wordt fit & soepel, krijg rust in je hoofd en laadt jezelf op.

Contactimprovisatie is een mix van dans, acrobatiek en bewegen op fijne muziek.

Het is communicatie zonder woorden, samen bewegen, spelen, de ander ontmoeten. info@studiotangible.nl/ www.studiotangible.nl

Door: Enrique van Doezelaar

17 maart 14.30-16.30 uur

Magdalena Kristal Licht Codes Activatie

Deur open om 14.00 uur

Door: van HarteCoaching

24 maart + 7 april 19.00-21.30 uur

Workshop gewoon blijven ademen!

Ademhaling als tool voor meer geluk, kracht en gezondheid: je leert wat een goede ademhaling is, hoe je adem kunt gebruiken om beter om te gaan met stress en herstel. We sluiten af met de bijzondere Wim Hof ademhaling, waarmee je jouw zenuwstelsel en immuunsysteem kunt beïnvloeden.

www.eijscoach.nl/wp/workshops

Door: Anne Eijsink – Eijscoach

24 maart 14.15-16.00 uur

Together we Rise!

Samen zingen en verbinden met krachtliederen voor vrouwen.

Door: Baduhenna - Baukje de Boer

30 maart 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

Gecertificeerd lachyoga leider

Karuna Vasantha

