

Programma

Shaolin – driedaagse

zaterdag 28 zondag 29 maandag 30 december 2019



De laatste dagen van december, in de Beatrixschool Blinkertpad
3 Haarlem van 08.00 uur tot 09.30 uur
(zaal open vanaf 7.40 uur + stilte meditatie tot 7.55 uur) kosten € 35,-



De jaarlijkse drie daagse met de **Shaolin** oefeningen onder leiding
van Jan Langedijk

Deelnamen op inschrijving bij Jan. j.langedijk@planet.nl
of bel. 0255-536556



Programma

Shaolin – driedaagse

zaterdag 28 zondag 29 maandag 30 december 2019



De jaarlijkse drie daagse met de **Shaolin** oefeningen onder leiding van Jan Langedijk
Driedaagse methodes geeft je een vernieuwde energie voor 2020!

Programma

1. Yi Jin Jing methode, 12 spierversterkende oefeningen.
2. Ba Duan Jin methode, 8 zijde oefeningen (lichte oefeningen).
3. Hêng Hâ (ontspan- hoofd- maag- buik oefeningen)
4. Ontspanning-Jing meditatie van Fang Song Gong (Het begrip Jing is Stilte)

**Voor een ieder die zijn lichaam en geest jong wil houden!
Deze methodes zijn zeker al 800 jaar in China in praktijk.**



evt. fam. kennissen of vrienden kunnen ook mee doen



- Tijd:** van 08.00 tot 09.30 uur + stilte meditatie tot 7.55 uur
(zaal open vanaf 7.40 uur)
- Meenemen:** slaapzak of plaid- badlaken
- Aan denken:** klein beetje gegeten te hebben, kom op tijd
- Kosten:** € 35,-- voor 3 dagen, inclusief oefenpakket
- Betaling:** contant bij aanvang
- Locatie:** Beatrix school
- Adres :** Blinkertpad 3 Haarlem
- Inschrijven:** bij Jan Langedijk
- Informatie:** Tel: 0255-536556
- E-mail:** j.langedijk@planet.nl / www.taichikennemerland.nl



Een goede en inspirerende **Shaolin** driedaagse gewenst,

met mijn Tai-Chi groet, ☯

Jan Langedijk