



Tai Chi Tao / Qi Gong Weekend

'In Verbinding'

11, 12 en 13 november 2011

Jenny Wesly zal dit najaarsweekend Tai Chi Tao-oefeningen, loopmeditaties en geleide meditatie geven, met ruimte voor ontspanning, (strand) wandelingen en creativiteit.

De herfst is het seizoen waarin de natuur zich langzaam terugtrekt in zichzelf, loslaat wat teveel energie kost en verbonden is met het element 'metaal'.

Aan bod komen zeker:

- ademhalings- en loslaatoefeningen,
- 5 elementen Qi Gong,
- loopmeditatie.

Het weekendprogramma vergt geen inspanning maar ontspanning en is geschikt voor iedereen. Met mooi weer zullen we in het aangrenzend duingebied of op het strand oefenen. Geïnteresseerden kunnen deelnemen aan een fotografieworkshop of een creatieve workshop, beiden in het teken van 'verbinding'. Hiervoor heb je geen ervaring nodig, wel een digitale camera voor de fotoworkshop.

Kosten

De kosten van hele weekend bedragen € 275,- p.p. op basis van een 1-persoonskamer, voor een 2-persoonskamer bedragen de kosten € 255,- p.p. Dit bedrag is inclusief overnachtingen en (vegetarische) maaltijden, koffie en thee, alle lessen en eventueel de workshops, exclusief reiskosten, beddengoed, handdoeken en extra consumpties.

Locatie: Broederschapshuis Schoorl

Aan het mooiste stukje kust van Noord-Holland ligt het Doopsgezind Broederschapshuis Schoorl. Een karakteristieke, eenvoudige en betaalbare accommodatie die uitermate geschikt is voor ons Tai Chi Tao-weekend. We hebben toegang tot een ruimte met keuken en toilet. De kamers zijn eenvoudig ingericht en voorzien van eenpersoonsbedden, eigen douche, toilet en vloerverwarming.

Het Broederschapshuis ligt in het bos tegen het uitgestrekte duingebied aan. Ideaal voor wandelaars en fietsers. Er is ook mogelijkheid om fietsen te huren. Bekijk deze inspirerende locatie en de wandelroutes op www.dbhschoorl.nl. Vanaf hartje Amsterdam 65 km is de reistijd per auto 1 uur, per OV vanuit Amsterdam CS is de reistijd 5 kwartier.

'Een geschenk aan jezelf'

Wat heb je nodig?

Voor in het Broederschapshuis en de lessen gemakkelijk zittende kleding met voldoende laagjes, platte schoenen of sloffen (dikke sokken kan ook).

Als het weer het toelaat zullen we ook buiten oefeningen doen. Wandelaars kunnen natuurlijk hun wandelschoenen meenemen.



Aanmelding

Per telefoon (06-25003494) of via e-mail (info@jennywesly.nl). Je ontvangt een bevestiging van aanmelding. Helemaal verzekerd van een plaats ben je na overboeking van € 275,- of € 255,- op rekeningnummer 9349409 t.n.v. Jenny Wesly o.v.v. 'Tai Chi Tao-weekend In Verbinding'. Uiterlijke betalingsdatum is 14 oktober 2011.

Voor vragen over het programma:

info@jennywesly.nl of 06-25003494

Voor meer informatie over Tai Chi Tao / Qi Gong, ga naar www.jennywesly.nl. Voor vragen over de locatie en praktische zaken: wendyvankessel@jennywesly.nl of 06-24268690.

Voorwaarden:

- Sluitingsdatum van de inschrijving is 14 oktober 2011.
- Wanneer om welke reden dan ook een weekend niet doorgaat, dan ontvang je het gehele bedrag terug.
- Indien je onverhoopt niet kunt deelnemen, verzoeken we je een vervanger in jouw plaats te laten meegaan. Mocht dit niet lukken en moet je annuleren, dan gelden de volgende voorwaarden: tot 1 maand voor aanvang ben je 90% van het bedrag verschuldigd. Van 1-2 maanden 75% en van 2-3 maanden 50% van het bedrag verschuldigd.
- Voortijdig stoppen tijdens de weekenden geeft geen recht op gedeeltelijke terugbetaling.



JENNY WESLY
AANDACHT EN FOCUS