



Tai Chi Tao / Qi Gong Weekend

'Natuurlijk licht'

20, 21 en 22 april 2012

Jenny Wesley zal dit voorjaarsweekend Tai Chi Tao-oefeningen, loopmeditaties en geleide meditatie geven, met ruimte voor ontspanning, boswandelingen en creativiteit. De lente is het seizoen van ontluikende groei en sprankelende energie, van veranderprocessen en nieuwe beslissingen, verbonden met het element 'hout'.

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 bos of op de heide oefenen. Geïnteresseerden kunnen deelnemen aan een fotografieworkshop of een creatieve workshop, beiden in het teken van 'natuurlijk licht'. Hiervoor heb je geen ervaring nodig, wel een digitale camera voor de fotoworkshop.

Kosten

De kosten van het hele weekend bedragen € 295,- p.p. op basis van een 1-persoonskamer, voor een 2-persoonskamer bedragen de kosten € 269,- p.p. Dit bedrag is inclusief overnachtingen en (vegetarische) maaltijden, koffie en thee, alle lessen en eventueel de workshops, exclusief reiskosten en extra consumpties.

Locatie: Conferentiecentrum Mennorode, gelegen in het hart van de Veluwe, grenzend aan bos en heide.

Een comfortabele en betaalbare accommodatie gericht op duurzaamheid, die uitermate geschikt is voor ons Tai Chi Tao-weekend. We hebben toegang tot een ruimte met sanitair en toilet. De kamers zijn comfortabel en vriendelijk ingericht met éénpersoonsbedden, eigen douche/toilet, televisie, telefoon en radio. Ze zijn rustig gelegen met uitzicht op de bossen. Mennorode biedt ons culinaire verwennerij met natuurlijke producten.

Mennorode is ideaal voor wandelaars. Bekijk deze inspirerende locatie op <http://www.mennorode.nl>
Vanaf hartje Amsterdam 88 km is de reistijd per auto ruim 1 uur, per OV vanuit Amsterdam CS is de reistijd 2 uur.

Onderling carpoolen is gebruikelijk.

'Een geschenk aan jezelf'

Wat heb je nodig?

Voor in Mennorode 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 € 295,- of € 269,- op rekeningnummer 9349409 t.n.v. Jenny Wesley o.v.v. 'Tai Chi Tao-weekend Natuurlijk Licht'. Uiterlijke betalingsdatum is 21 maart 2012.

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 21 maart 2012.
- 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