



JENNY WESLY
AANDACHT EN FOCUS

Mid Winter Workshop 'Energetisch ontwaken'

EEN CADEAUTJE VOOR JEZELF



Beste Tai Chi Tao / Qi Gong beoefenaars of belangstellenden,

Op **zaterdag 28 januari** vindt, bij voldoende belangstelling, van **10.30 – 12.30 uur** de midwinter workshop plaats. Een afwisselende workshop vol ontspanning om natuurlijke energie op te doen. We doen staande, lopende en zittende oefeningen. De workshop vergt geen inspanning, maar biedt ontspanning. Het is geschikt voor iedere belangstellende, met of zonder tai chi tao ervaring.

De elementen waar we –onder voorbehoud, want niets staat vast, mee gaan spelen zijn:

- o het element 'water' oefeningen
- o 5 elementen Qi Gong
- o energie opdoen
- o meditatieve loopoefeningen
- o spijsverteringsoefeningen

Het belooft een prettige en ontspannende workshop te worden.
De workshop vergt geen inspanning, maar biedt ontspanning.

De locatie is Geerdinkhof 353 in Amsterdam Zuidoost, in een lichte ruimte vlak aan het park, maximaal voor 9 deelnemers; wil je zeker zijn van een plek, meld je dan snel aan!

De kosten bedragen **€25** inclusief een hapje en drankje, wanneer je voor het eerst komt, ontvang je een mapje met oefeningen. Voor alle deelnemers zijn de oefeningen via e-mail op te vragen.



Aanmelding: per telefoon of via e-mail. Vervolgens stuur ik een bevestiging van aanmelding. Helemaal verzekerd van een plaats ben je na overboeking van €25 op **Rek. 9349409 t.n.v. Jenny Wesly** o.v.v. 'Midwinter workshop'.

Bij annulering geldt: restitutie vindt alleen plaats wanneer je meer dan een week voor de workshop afzegt. Afzeggen binnen een week kan wanneer je voor een plaatsvervanger zorgt; als dat niet lukt ben je het gehele bedrag aan mij verschuldigd. Onverhoopt kan ik, bij overmacht of onvoldoende aanmeldingen, een workshop annuleren. Je kunt je dan aanmelden voor een andere workshop, of ik stort het verschuldigde bedrag terug op je bankrekening.

Bezoek <http://www.chinglian.nl>

De volgende workshops vinden plaats op zaterdag 25 februari, 31 maart, 28 april en 26 mei 2012.

Als je geen prijs stelt op deze berichten, laat het weten, je naam wordt dan van de verzendlijst verwijderd.

Met vriendelijke groeten,
Jenny Wesly