

Nieuwsbrief Lichaamsschool 1 februari 2012



Introspectie en Tuning

De Introspectie en Tuning lessen zijn weer begonnen, en het thema van deze week is "Rollen en glijden".

Helaas voorlopig nog niet in de sneeuw, maar in onze gewrichten tijdens beweging. Door je bewust te zijn van de rol- en glijbewegingen in een gewricht help je je aandacht gefocust te houden en krijg je makkelijker contact met je lichaam.

Wanneer: elke woensdagochtend van 11.00 tot 12.30 uur.



Lazy People Yoga

Op maandagavond Yogalessen van Rian. Geen les is hetzelfde, en er is altijd aandacht voor jouw specifieke problemen.

Door haar lange ervaring en kennis van zaken is ze meestal in staat je weer op weg te helpen.

Wanneer: elke maandagavond van 19.30 tot 21.00 uur.



Stabiliserende Rugoefeningen

Deze les is een must voor iedereen die een rug heeft, en dat zijn de meeste mensen. Bij deze lessen leer je je rug zelfs in lastige omstandigheden stabiel te houden.

Als je de eenvoudige principes leert en toepast dan zal je niet snel meer rugklachten krijgen.

Iedereen zou minstens één keer een les gevolgd moeten hebben om in het dagelijks leven toe te kunnen passen.

Deze les wordt eens in de 6 weken gegeven, en aan het eind van de les krijg je een geplastificeerde kaart mee met alle oefeningen om thuis te kunnen herhalen.

Wanneer: woensdagavond 01-02-2011 van 19.30-21.00 uur.



Balans en Onbalans van Lichaam en Geest

Vrijdag 03 februari om 19.30 uur vind de tweede lesavond van Hans Komen plaats. Deze cursus is inmiddels gesloten voor nieuwe cursisten.

Let op: Op zondagmiddag 20 april, 14.00 uur is er een nieuwe introductiemiddag voor nieuwe geïnteresseerden voor de voorjaarscursus.

Vergeet niet je op tijd op te geven!



Spier Onspannende Zelfhulp Methode (SOZM)

De SOZM lessen beginnen op 7 februari, op de dinsdagavond en worden gegeven door de osteopaten Corien Karssen en Michael Pallat.

Per avond worden 5 tot 7 spieren of spiergroepen behandeld, gegroepeerd in de thema's, ondersteund door speciaal ontwikkeld lesmateriaal dat wordt meegegeven om thuis (zelf) te oefenen en toe te passen.

De lessen in combinatie met de unieke geplastificeerde kaarten incl. opbergmap geven je een uiterst effectief wapen in handen om pijnklachten voortkomend uit gespannen spieren te bestrijden.

Het thema voor deze eerste avond is: voorzijde bekken en onderrug.

Deze les wordt gegeven door Corien Karssen en Michael Pallat.

Kosten: € 20.00 per losse les.

De hele cursus van 5 lessen kost € 80,-

Aantal deelnemers per les: 6.



Lieve groeten,

Corien, Rian, Michael en Hans