

# Chi Kung Zondag 14 april 2019



## Mindfulness: relax vs collapse

In het dagelijks leven is er vaak zoveel wat moet, dat er weinig ruimte is voor ontspanning. En als je dan tijd hebt om te ontspannen, gaat dat niet altijd. Of je weet eigenlijk niet precies hoe je ontspant.

Dwz; je weet wel 'how to collapse'. Gewoon crashen met je favoriete afleiding op de bank. Maar meestal heb je er niet genoeg tijd voor. Of rust je er niet echt diep van uit. En: het is vaak gauw weer weg als je weer aan de slag gaat!

Want collapse is iets heel anders dan relax. Echt ontspannen vraagt om een speciaal soort aanwezigheid, waarin er ruimte is terwijl dingen zich aandienen.

Tijdens de workshop zullen we liggende, zittende en staande oefeningen combineren met stretching. En om het dagelijks leven na te bootsen zullen we ook wat bewegende chi kung en partnerwerk doen.

We zullen onderzoeken hoe de mindfulness van de Chi Kung ons kan ondersteunen in het vinden van een ontspanning die minder afhankelijk is van de omstandigheden. En ons op dieper niveau support en voedt.

## Praktische Info:

Ochtend programma	10.00 tot 12.30:	Introductie, basis oefeningen en onderzoek
Middag programma	13.45 tot 15.30:	Verdiepende oefeningen, testen en toepassing

Kosten: hele dag	€ 40,-
Kosten: alleen ochtend	€ 25,-

Locatie: Jan Evertsenstraat 54a Amsterdam (ingang bij rode deuren)

Opgave: Meld je aan vóór 10 april via: [info@NaturaleEase.nl](mailto:info@NaturaleEase.nl)