

Gezinsbond Vosselaar verwelkomt u graag op een lessenreeks
**'heerlijk bewegen en ontspannen' voor iedereen, man en vrouw,
die zichzelf een rustpunt gunt in het midden van de week.**

Vanaf woensdag 2 oktober kan u bij ons wekelijks terecht voor een uur 'bewegen en ontspannen'. U voelt de zaligheid van ademen en zachte bewegingen om zo volledig tot rust te komen en 'thuis' te komen in uw lichaam.

De kracht van de lessen ligt in de veelzijdigheid die wordt aangereikt. De oefeningen vinden hun oorsprong in Tai Chi, Do in, Qigong en Yoga. Elke stijl die we gebruiken heeft tot doel lichamelijke en geestelijke gezondheid te behouden en/of te verbeteren. De oefeningen gaan van louter fysiek tot 'meditatie in beweging'. We doen enkel haalbare bewegingen.

De avonden worden begeleid door Luc Jansen. Via lichaamswerk, groepsmeditatie in eigen praktijk, herbronningsreizen, lezingen en workshops wil hij mensen inspireren, verbinden en begeleiden naar bewustzijn. (www.lucjansen.be)

De lessen gaan door in de turnzaal van de Gemeentelijke Basisschool Centrum in Vosselaar (ingang aan de kant van de O. L. Vr. kerk) telkens op woensdagavond van 20.15 tot 21.15 uur. Tijdens schoolvakanties worden geen lessen georganiseerd.

Er worden 30 lessen gegeven verdeeld over 3 modules van telkens 10 lessen. De eerste module start op 2 oktober en eindigt op 18 december: 2/10 – 9/10 – 23/10 – 6/11 – 13/11 – 20/11 – 27/11 – 4/12 – 11/12 – 18/12 . De tweede module vangt aan op 8 januari en eindigt op 18 maart: 8/1 – 15/1 – 22/1 – 29/1 – 5/2 – 12/2 – 19/2 – 4/3 – 11/3 – 18/3 . De laatste lessenreeks begint op 25 maart en eindigt op 24 juni: 25/3 – 1/4 – 22/4 – 29/4 – 6/5 – 27/5 – 3/6 – 10/6 – 17/6 – 24/6.

U kan per module inschrijven. Als lid van de Gezinsbond betaalt u € 60 en als niet-lid € 75. U kan ook kiezen om om voor het hele schooljaar in te schrijven. U betaalt dan als lid € 160 en als niet-lid € 200. Als u deze optie neemt, betekent dit dat u als lid € 5,3 i.p.v. € 6 per les betaalt en als niet-lid € 6,6 i.p.v. € 7,5 per les.

U schrijft in via onze site: www.gezinsbondvosselaar.be. U vermeldt uw naam, adres, mailadres, telefoonnummer en eventuele lidnummer. U betaalt per overschrijving voor (!) aanvang van de modules op rekeningnummer: BE 71 7895 6481 6769.

Heel graag tot ziens op woensdag 2 oktober!

