

## 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 23 september 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](http://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.V. kerk) telkens op woensdagavond van 20u15 tot 21u15. Tijdens schoolvakanties worden geen lessen georganiseerd.

Er worden 30 lessen gegeven verdeeld over 3 modules van telkens 10 lessen.

Reeks 1 - 2020		Reeks 2 - 2021		Reeks 3 - 2021	
1	23 september	1	6 januari	1	24 maart
2	7 oktober	2	13 januari	2	31 maart
3	14 oktober	3	20 januari	3	21 april
4	21 oktober	4	27 januari	4	28 april
5	28 oktober	5	3 februari	5	5 mei
6	18 november	6	10 februari	6	19 mei
7	25 november	7	24 februari	7	2 juni
8	2 december	8	3 maart	8	9 juni
9	9 december	9	10 maart	9	16 juni
10	16 december	10	17 maart	10	23 juni

U schrijft in per module. Als lid van de Gezinsbond betaalt u € 60 en als niet – lid € 75. Verzekering inbegrepen.

U betaalt per overschrijving op het rekeningnummer BE82 9730 3445 7868 voor 30 september, want de eerste les is vrijblijvend.

Als de lessen omwille van een eventuele COVID – 19 uitbraak niet kunnen doorgaan, krijgt u uw lesgeld terugbetaald.

U schrijft in via het nummer 0495 93 25 00 of via het e-mailadres [fam.hannes73@gmail.com](mailto:fam.hannes73@gmail.com). U komt dan terecht bij de sportverantwoordelijke van Gezinsbond Vosselaar. Gelieve bij inschrijving uw naam, adres, mailadres, telefoonnummer en eventuele lidnummer te vermelden.

Heel graag tot ziens op woensdag 23 september 2020!



**Gezinsbond**  
groeit met je mee