

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 8 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.

Luc Jansen is een ervaren coach die u zal begeleiden tijdens de oefeningen die gaan van louter fysiek tot meditatie in beweging. Er worden enkel haalbare bewegingen gedaan met tot doel de lichamelijke en geestelijke gezondheid te behouden en/of te verbeteren.

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**.

Op de volgende data kan u heerlijk komen bewegen en ontspannen:

8/09, 15/09, 22/09, 29/09

6/10, 13/10, 20/10, 27/10

17/11, 24/11

1/12, 8/12, 15/12, 22/12

Deze 14 lessen kunt u volgen voor 91 euro indien u lid bent van de Gezinsbond. Als niet-lid betaalt u 105 euro. Verzekering inbegrepen.

U betaalt per overschrijving op het rekeningnummer BE82 9730 3445 7868 voor 3 september. Vermeld daarbij duidelijk uw naam, adres, mailadres, telefoonnummer en indien mogelijk lidnummer.

Bij vragen kunt u mailen naar fam.hannes73@gmail.com of bellen naar het nummer 0495 93 25 00. U komt dan terecht bij de sportverantwoordelijke van Gezinsbond Vosselaar.

Heelgraag tot ziens op woensdag 8 september 2021!

