

Ik ben Marchal van Straten en ik geef groepslessen Yoga & Tai Chi Tao op de woensdagavond van 19.00 - 20.30 uur in de Don Bosco School, Terppad 1. Echter geef ik al sinds augustus 1988 yogales in Wieringerwerf.

Tijdens de lessen bied ik een gevarieerd aanbod van Yoga en Tai Chi Tao Qi Gong aan. Alle aangeboden vormen kennen strekkingen, ademhalingsoefeningen, concentratieoefeningen (focussen), specifieke houdingen en oefeningen gericht op de Chi (energie opwekken, losmaken, stromen). Ook helpen de oefeningen de doorbloeding in je lichaam verbeteren, afvalstoffen worden afgevoerd en je word krachtiger. Er ontstaat harmonie, vrede en ruimte.

De lessen worden gestart met ontspannende losmaak oefeningen om het lichaam voor te bereiden op de les van die dag. Tijdens het beoefenen van de vormen is het belangrijk binnen je mogelijkheden te blijven en nooit over je grens te gaan. Veel oefeningen zijn makkelijk te leren en vervangen spanningen door energie en een voldaan gevoel. Deze lessen zijn dus geschikt voor elk niveau. We sluiten de lessen altijd af met een moment van rust en een kopje thee.

Ben je nieuwsgierig naar de lessen Yoga & Tai Chi Tao? Neem contact met ons op voor een proefles.

Het is onze missie om ontspanning en gezondheid te brengen en te stimuleren. Daarom bieden wij naast de groepslessen yoga en Tai Chi Tao Qi Gong in Wieringerwerf en Alkmaar ook concerten met klankschalen en geleide meditaties aan. Kijk op de website, www.praktijkdebalans.nl, voor meer informatie

Praktijk de Balans

06 460 77 941

info@praktijkdebalans.nl

Sinds augustus 1988 geef ik Marchal van Straten yogales in Wieringerwerf in toen De Dukdalf met Otto de Vries als beheerder. In de loop van de tijd heb ik yogales gegeven in de Cultuurschuur en ben verhuisd naar de Don Boscoschool, Terppad 1, 1771RZ Wieringerwerf.

Bij Praktijk de Balans bieden wij tijdens onze groepslessen in Alkmaar en in Wieringerwerf een gevarieerd aanbod van Yoga en Tai Chi Tao Qi Gong aan. Alle aangeboden vormen kennen strekkingen, ademhalingsoefeningen, concentratieoefeningen (focussen), specifieke houdingen en oefeningen gericht op de Chi (energie opwekken, losmaken, stromen). Tijdens het beoefenen van de vormen is het belangrijk binnen je mogelijkheden te blijven en nooit over je grens te gaan. Veel oefeningen zijn makkelijk te leren en vervangen spanningen door energie en een voldaan gevoel.

De lessen zijn in de Don Boscoschool, Terppad 1, 1771RZ Wieringerwerf. Zie voor een zaalimpressie <https://praktijkdebalans.nl/locatie-don-bosco/> De lessen zijn op woensdag tussen 19.00 – 20.30.

Het is onze missie om ontspanning en gezondheid te brengen en te stimuleren. Daarom bieden wij aan yoga, Tai Chi Tao Qi Gong, concerten met klankschalen en meditaties aan. Op de website <https://praktijkdebalans.nl/> staat meer details.

De lessen worden gestart met ontspannende losmaak oefeningen om het lichaam voor te bereiden op de les van die dag. In de les volgen oefeningen die de energiestromen in je lijf stimuleren, is er disbalans dan worden deze in gezond evenwicht terug gebracht. Ook helpen de oefeningen de doorbloeding in je lichaam verbeteren, afvalstoffen worden afgevoerd en je word krachtiger. Er ontstaat harmonie, vrede en ruimte. We sluiten de lessen altijd af met een moment van rust en een kopje thee.

Als je het wat lijkt neem een proefles

