

# WANNEER GA JIJ AAN DE SLAG MET LICHAAM EN GEEST?

Losse les 10 euro  
of Strippenkaart  
10-lessen 70 euro

## Nu Starten Met...

- Het nieuwe lesaanbod van Run4BodyAndMind!
- Diverse vormen van bewegen gericht op verbetering van de algemene gezondheid en vitaliteit.
- Tussentijds instromen in onderstaande lessen.
- 1 keer gratis deelname aan een les.
- Lessen zonder abonnement.

### Tai-Chi Kung

Maandagavond 19:00 u

1 strip

Tai Chi Kung is een Chinese bewegingsleer waarbij je door ronde, vloeiende en harmonieuze bewegingen je lichaam ontwikkelt naar een hoger niveau van gezondheid. Door intensief en nauwkeurig de bewegingen te volgen, leer je bewust omgaan met je lichaam en geest.

### Meditatie

Woensdagavond 19:00 u

1 Strip

Mediteren kun je het best vergelijken met het trainen van je spieren. Net zoals je je biceps of je buikspieren traint, kun je ook je geest (brein, hersenen) trainen door te mediteren. Het levert je veel op! Meditatie geeft innerlijke rust, helpt tegen stress en versterkt het immuunsysteem.

### 'De dag'

Maan-, woens- & vrijdagochtend 7:30 u

1/2 Strip

Even een moment voor jezelf. Je (werk)dag fris en energiek beginnen en je focus voor de dag zetten. In deze **inloopsessies** ga je in ongeveer 25 minuten een aantal korte oefeningen doen die je helpen doelen te zetten en energie te krijgen voor de (werk) dag. Ontdek hoe mediteren, 'The Shake', Tai-Chi of ademhalingsoefeningen je ontspannen en energie geven.

**Info of aanmelden op [www.run4bodyandmind.nl](http://www.run4bodyandmind.nl) of bel 06-11311961**



**ADRES: GEZONDHEIDSCENTRUM VILLA XAVERIUS  
RIJSENBURGSELAAN 11 IN DRIEBERGEN  
(MEDITATIE & OEFENRUIMTE 1E ETAGE)**