



### **De AdemPraktijk | verbondenademen met arja verkerk**

Bewust ademen als zelfhelend middel door het lichaam optimaal te voorzien van zuurstof. De techniek 'verbonden ademen' laat gebieden voelen waar stress, onverwerkte emoties en (oude) pijnen worden vastgehouden. Door de hoge frequentie van zuurstof zullen deze blokkades worden aangeraakt, geopend en vervolgens wegvloeien. Ik zie ernaar uit om je te coachen tijdens je eigen dynamische ademreis! In de sfeervolle zaal van Yoga Roots Parkstad zijn matten, dekens en kussens aanwezig. Na afloop is er thee, koffie, water en een versnapering. Mogelijk heb je zin om daarna, net als ik, heerlijk te dansen en extra te gronden tijdens de workshop die door Co wordt begeleid.

### **Free Your Mind And Dance | Dansexpressie met Co Wildeboer Schut**

Adem, beweging en dans. Een uitnodiging om adem, beweging en dans te verbinden met elkaar. Een uitnodiging om te gronden en te zakken in je bekken, te schudden op het ritme van je dans en je adem. Een uitnodiging om lichtheid en plezier te ervaren in je dans. We dansen zoals je je lichaam wilt bewegen, in een vrije dans. Elke beweging is goed. Voor mensen met en zonder danservaring.

### **Praktische informatie**

Datum en Tijdstip: 9 nov 13.00-17.00 uur, Ademen 13.00-15.15 uur Dans 15.45-16.45 uur (vervolgdatum 18 jan 2020)

Locatie: Yoga Roots Parkstad Valkenburgerweg 79 Voerendaal

Kosten: Verbonden Ademen 35 euro, Dans 15 euro, samen 45 euro

Informatie en aanmelding: Arja (06 25 54 58 85, [arjaverkerk@hotmail.com](mailto:arjaverkerk@hotmail.com)), Co (06 40 14 14 14, [info@freeyourmindanddance.nl](mailto:info@freeyourmindanddance.nl))