

Blote voeten / Tai Chi workshop

Op zaterdag 29 juni organiseren we weer een blote voeten/Tai Chi workshop in de Pannenhoef. De aanwezigen kunnen eerst deelnemen aan twee korte workshops, waarna er, al dan niet op blote voeten, een wandeling wordt gemaakt door het natuurgebied.

Tijd en plaats: Zaterdag 29 juni 11.30 uur verzamelen bij de pakkeerplaats "De Bak" aan de Zundertseweg/Ettensebaan van het Pannenhoef.

Kosten: Per deelnemer wordt een bijdrage van € 10 gevraagd. Dit geld komt in zijn geheel ten goede aan de weeskinderen in Zambezi. Andreas en Lian zullen de workshop gratis geven.

Toelichting

BLOTE VOETEN WORKSHOP

Andreas Maurer leert je veilig te wandelen op blote voeten. Hij rent al jaren op blote voeten en minimaal schoeisel. Als gecertificeerd senior ChiRunning en ChiWalking coach geeft hij workshops. Het doel is om zonder blessures efficiënter te bewegen. Dat kan dus ook blote voeten maar is niet het doel van ChiRunning en ChiWalking. We maken natuurlijk een wandeling door de Pannenhoef. Dat mag dus mét of zonder schoenen.

TAI CHI WORKSHOP

Lian de Weert zal een Tai Chi – Qigong workshop geven. Zij geeft al jaren lang les in Yoga en Tai Chi-Qigong. Op deze zaterdag zal zij een korte uitleg geven. Daarna kun je ervaren hoe het is de Tai Chi bewegingen te maken in de bossen.

Inschrijven:

Bij Trees Eggenkamp email; treeseeggenkamp@hotmail.com tel. 076-5031979 of 06-13991784 of via deze website .

Betalen op onze bankrekeningnummer NL18 INGB 0009 1853 05 (t.n.v. Stichting Steun de Weeskinderen in Zambezi, Etten-leur) of contant bij de start.