

# Smile Sport Spirit Fest 2019

WORKSHOP AANBOD GROEP	TIJD	UITLEG	NAAM	AANTAL BESCHIKBARE PLEKKEN	RUIMTE
Yoga yin/yang	14.30 - 15.30	Yoga yin/yang; combineren we twee energieën die onlosmakelijke met elkaar zijn verbonden. Samen geven ze ons de balans die we nodig hebben. Yang staat onder meer voor kracht, dynamisch en warmte. Yin is verstillend, introvert en ontspannend. De combinatie van Yin & Yang Yoga geeft je de mogelijkheid goed naar je lichaam te luisteren, in stilte en in beweging.	Peggy Kettenis	40	grote zaal
Yoga Nidra/meditatie	15.30 - 16.30	Yoga Nidra/meditatie; basis meditatie workshop, geschikt voor beginners en "gevorderden". Met een vleugje yoga nidra. Yoga nidra betekent ook wel de slaap yoga, in liggende houdingen bevordert dit de rust en slaap. En kleed je lekker warm aan!	Astrid Burghout	40	grote zaal
Kata Flow	16.30 - 17.30	Kata Flow; zijn karate kata's die aangekleed worden in een flow in combinatie met ademhaling en rustgevende muziek. Qua tempo lijkt dit op tai chi.	Kenneth Leeuwin	40	grote zaal
Lu Long / Tibetaanse Healing Yoga	16.30 - 17.30	Het is een reeks bewegingen die ontwikkeld werden voor zelfheling. Deze oefeningen heffen blokkades op zowel fysiek, mentaal als energetisch. Op deze manier kunnen wij doeltreffend ziekte/blessures aanpakken, negatieve emoties transformeren en ons energieniveau verhogen. Laagjes qua losse zittende kleding is handig.	Jeffrey Vernimmen	40	kleine zaal
Voetreflex	17.00 - 18.00	Gaan we kijken naar onze eigen organen op onze voeten. Je gaat aan de slag om te voelen welke energie niet goed stroomt in welk orgaan. Je krijgt te horen wat je kunt doen om je gezondheid te bevorderen via je voeten en wat je grootste blokkade is in je lichaam en hoe te dat zelf met je eigen voeten dmv voetreflex kunt behandelen.	Mieke van Luijk	40	fitness
Afro-tribal dance begeleid door percussie	17.30 - 18.30	Afro-tribal dance begeleid door percussieband: Afrikaanse dans in toegankelijk ritme, waarin je je lichaam de focus geeft om meer te aarden en je jezelf kan loslaten.	Soraya Leeuwin en band	40	grote zaal

WORKSHOP INDIVIDUEEL	TIJD	UITLEG	NAAM	AANTAL BESCHIKBARE PLEKKEN	RUIMTE
Speeddate healing 6 x 20 min p.p. 10 euro	14.30-14.50   14.50-15.10   15.10 - 15.30   15.30 - 15.50   15.50 - 16.10   16.10 - 16.30	Speeddate healing; Tijdens de korte healing kijk ik naar je lichaam, geest en ziel. Je krijgt informatie over het doel van je ziel hier op aarde. En werk ik vanuit het licht en krijg lichamelijke en geestelijke verstoringen door. Door te groeien in bewustzijn kun je jezelf en ieder ander helpen helen.	Mieke van Luijk	6	kleine zaal
Numerologie en blik in de handen 8 x 10 min p.p 5 euro	14.30-14.40   14.45 - 14.55   15.00 - 15.10   15.15 - 15.25   PAUZE   16.00 - 16.10   16.15 - 16.25   16.30-16.40   16.45-16.55	<p>Numerologie en blik in de handen; Numerologie &amp; Handlezen geeft inzicht &amp; inspiratie. Over jouw talenten &amp; capaciteiten &amp; je valkuilpatronen! Het zet je altijd in je kracht. Is een boost voor je zelfvertrouwen! Ingeborg Tarcy volgde een driejarige opleiding Handlezen &amp; Numerologie (ik voorspel niet trouwens).</p> <p>Numerologie vertelt over de thema's die in jouw leven spelen. De getallen zijn verbonden met de planeten, die kernkwaliteiten hebben en ja ook valkuilen! De planeten zijn Jupiter, Saturnus, Apollo, Mars, Venus, Maan, Neptunus, Pluto, Mercurius, Uranus.</p> <p>Handlezen gaat over de beeldtaal van lijnen in je handen. Elke lijn heeft z'n thema en vertelt over jouw eigen leven. En ook in je handen zijn de planeten met kernkwaliteiten en valkuilen terug te vinden. Het is deze beeldtaal die ik leerde uitlezen. Je gebruikt je handen de hele dag, maar eigenlijk heb je geen idee dat al die lijnen over jou en jouw levensverhaal gaan! Benieuwd? Ik vertel je er graag over! Je bent van harte welkom!</p>	Ingeborg Tarcy	8	massage ruimte