

Mindful Movement

*Werken aan je gezondheid? Zo is het iets om van te genieten!
Lekker in je vel zitten?.... Dit helpt!
Zit je te veel binnen? Dit is buiten!*

Wat doen we?

Mindful Movement is een gebalanceerde combinatie van yoga, healing Tao en Chi Kungs, soms met een vleugje fitness.

- Je ademt en beweegt je lichaam vrij en open.
- Lichaam en geest komen in balans.
- Je komt je lekker in je vel te zitten en
- Spelenderwijs leer je over organen, meridianen, adem en bewustzijn, je ruimte helder neerzetten, en alle andere onderwerpen die ook in Conny's nieuwste boek '*de Tao van gezondheid, een natuurlijke weg van groei en evenwicht*' aan de orde komen
- Met als toetje een korte massage.



Door wie?

Conny Coppen. Zij heeft 30 jaar ervaring met divers lichaamswerk zoals, bewegingsexpressie, healing Tao, yoga, eyeYoga, helend adem en bewegingswerk en 36 jaar als gezondheidscoach waarin ze werkt met bewustwording, acupunctuur massage en natuurgeneeskunde. . www.connycoppen.nl

Waar?

Volkstuinen complex 'de Pioniers' aan de [Kögllaan 30, 3571 PZ Utrecht](#). Als het even kan **in de buitenlucht!** Bij erg koud of nat weer binnen.

Wanneer?

* maandag ochtend 8.45-9.45 uur

*Woensdag ochtend 11.00-12.00 uur

Kosten:

Strippenkaart van 10x = € 50,00 (als donatie voor een goed doel) € 6,00 per losse keer.

Info en opgave: info@connycoppen.nl

Wees welkom!