

WORKSHOPS



In een **1-daagse workshop** leer je de basis oefeningen:

- Warming Up
- La Chi
- Lift Chi Up
- Three Centers Merge
(staande meditatie oefening)
- Buddha Walk
- Crane Walk

In een **2-daagse workshop** krijg je de verdieping van bovenstaande oefeningen en meer specifieke oefeningen voor je lichaam en geest.

Er is veel mogelijk. Wil je een korte workshop van 3 uur of een intensieve trainingsdag en heb je specifieke vragen dan kan dat. De oefeningen worden afgestemd op jou, waardoor je nog meer kunt ervaren.

Ben je geïnteresseerd informeer voor data, plaats en prijzen en meld je aan.