

#SPORT EN GEZONDHEID

✓ **BESPAAR MET DE KMO-PORTEFEUILLE**

TOG CHÖD - MEDITATIE IN BEWEGING

OP ZOEK NAAR EEN KALME EN HELDERE GEEST? DAN IS ZWAARDYOGA MISSCHIEN WEL IETS VOOR JOU!

I.S.M. **Ssbm**

OMSCHRIJVING

Introductie

Tog Chöd, of zwaardiyoga is een actieve bewegingsvorm.

Voor wie is deze opleiding bestemd?

Voor iedereen die op zoek is naar een manier om Mindfull te zijn – in het hier en nu, zonder op een kussen te mediteren.

- heb je een drukke job?
- Heb je problemen om alle gedachten tot rust te brengen?

Deze zwaardiyoga is een manier om te voorkomen dat onze gedachten onnodig afdwalen in het verleden of de toekomst, zodat we beter in het huidige moment kunnen leven.

Resultaat: een heldere en kalme geest!

Voorkennis

Er is geen voorkennis vereist.

PROGRAMMA

- Aanleren van de eerste 5 bewegingsvormen van zwaardiyoga
- Eenvoudige ademhalingstechnieken om de geest tot rust te brengen
- 5 stappen om van een heftige geest naar een kalme en klare geest te gaan