

## Vrijdag 29 maart Yoga en Klankschalen van 14:30 tot 16:15 Lente week 2019



### Ontspanning van lichaam en geest

Voor het Klankschalen-lig/zit-concert is er een Yogales, geschikt voor iedereen, met fijne oefeningen die de energie doorstroming stimuleren. Uit ervaring blijkt dat je makkelijker kan ontspannen als je eerst lichamelijk actief bent geweest. Het luisteren naar klankschalen is een unieke ervaring en heeft een speciaal effect op lichaam en geest. Klankschalen worden gemaakt van soms wel 7 metalen, deze tezamen geven de unieke klank (hoorbaar) en trilling (voelbaar). De klankgolven zijn voelbaar en zichtbaar te maken wanneer je water in een klankschaal doet. De schaal aanslaan veroorzaakt harmonische rimpelingen en vormen in de vloeistof. Deze klanken kunnen die zelfde harmonie teweeg brengen in het menselijke lichaam dat immers ook voor 80 procent uit vocht bestaat. Al deze klanken en trillingen kunnen, in de ontspanning na de Yogales, ervaren worden door 17 Klankschalen van heel klein tot groot, - 2 Chinese gongs - 1 Afrikaanse Sansula - 2 Koshi's - regenstok en belletjes.



Deze informatie wordt u aangeboden door:

**John Appeldoorn**, Yoga docent  
Hatha Yoga, Mantra zingen, Klankschalen massage, Klankschalen concerten.  
E-mail: [yoga@qi-chat.nl](mailto:yoga@qi-chat.nl)  
Tel.: 035-6934927 / 06-28339344  
Locatie: Taiji Quan & Qigong School van Geel, 'De Zon Rondon'  
Ringdijk 16 1188 WC Amstelveen  
Voor extra info zie: [www.schoolvangeel.nl](http://www.schoolvangeel.nl) **Yoga met John**  
**Yoga en Klank Praktijk John Appeldoorn**

**Aanmelden: E-mail: [yoga@qi-chat.nl](mailto:yoga@qi-chat.nl) of per téléphone.**

Er wordt een vrijwillige bijdrage gevraagd voor de stichting ECO-TRUST kind en natuur India.