

Workshop Yoga en Klankschalen

Zaterdag: 2 september 2017 van 14:30 tot 16:00

Locatie: Grote zaal in de 'De Zon Rondom' Ringdijk BP 16c Amstelveen

Donatie: Vrijwillige bijdrage voor stichting Eco-Trust – zorg voor kind en natuur in India

Aanmelden: een mailtje naar j.appeldoorn@kpnmail.nl

Ontspanning van lichaam en geest

De workshop is geschikt voor iedereen, met fijne Yoga oefeningen die de energie doorstroming stimuleren, met uitleg en instructie. Uit ervaring blijkt dat je makkelijker kan ontspannen als je eerst lichamelijk actief bent geweest. Het, tijdens de eindontspanning, 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, tijdens de workshop, in de eindontspanning na de Yogales, ervaren worden door 11 Klankschalen van heel klein tot groot, - 2 Chinese gongs - 17 klokkenbuizen - 1 Afrikaanse Sansula - 2 Koshi's en een regenstok en belletjes. Na deze ontspanning wordt er uitleg gegeven over klankschalen en hun toepassingsmogelijkheden, het voelen van de trillingen, speeltechnieken, hoe schaf je een klankschaal aan, waar let je op enz.

John Appeldoorn, Yoga docent

Hatha Yoga, Mantra zingen, Klankschalen massage, Klankschalen concerten.

E-mail: j.appeldoorn@kpnmail.nl

Tel.: 035-6934927 / 06-28339344

Locatie: Taiji Quan & Qigong School van Geel, 'De Zon Rondom'

Ringdijk 16 1188 WC Amstelveen

www.qi-chat.nl