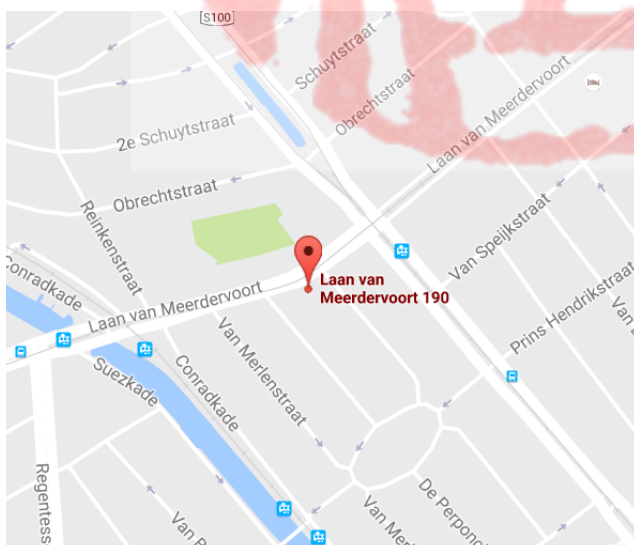




**De Zevende Hemel,
Centrum voor Body, Mind en Spirit
Laan van Meerdervoort 190
2517 BH Den Haag**

**06 47604423
info@dezevendehemel.org
www.dezevendehemel.org**



09.00 - 10.00 **Gyrokinesis®**

Valentina Scaglia
valentina@timulak.com

10.30 – 11.30 **Familie Opstellingen**

Bastiaan Baeten
bastiaanbaetencoaching@gmail.com

12.00 - 13.00 **Mantrazingen**

Gertrude van Everdingen
gertrude@klankenenergie.nl

13.30 – 14.30 **TaoYin - Psoas en bekken**

Inge Maassen
imaassen@hetnet.nl

15.00 – 16.00 **Tai Chi**

Wendela de Boer en Mirjam Duyser
wendelad@xs4all.nl

16.30 – 17.30 **Mindfulness**

Marcus Zeven-Jansen
info@mindfulnessleren.nl



Welkom!

Als je zeker wilt zijn van je plek op 'n Open Les, dan kun je je tevoren aanmelden bij de docent ervan.

En mocht je 4 september verhinderd zijn, check dan bij de desbetreffende docent(en) of er mogelijkheden zijn voor een proefles.



**Zaterdag
4 september 2021**

Open dag

6 Gratis workshops!





Mindfulness

Marcus Zeven-Jansen

www.mindfulnessleren.nl

Met mindfulness verhoog je (zelf)bewustzijn en richt je je aandacht oordeelloos op het hier en nu.

Het verlaagt stress en laat je ontspannen en intens van het leven genieten.

Op donderdagavonden.



Mantrazingen

Gertrude van Everdingen

www.klankenenergie.nl

Samen zingen verbindt.
Elke Mantra
is muzikaal uniek
en werkt transformerend.

Het helpt de geest ontspannen, emoties tot rust te brengen en het hart te openen. Zing mee en ervaar zelf de positieve werking.
Iedere 2e woensdagavond van de maand.



Familie Opstellingen

Bastiaan Baeten

www.bastiaanbaeten.nl

Familieopstellingen en Systemisch werk zoals Bert Hellinger het heeft neergezet, is een prachtig middel om boven water te krijgen wat in een familiesysteem als geheim of verboden onderwerp bestempeld wordt.

Je krijgt op een diepe laag inzicht in bestaande patronen, wat jij met je meedraagt, waar jouw plek is en wat jouw plek inhoudt.

Durf jij op jouw plek te gaan staan?

Op 6 maandagen.



Gyrokinesis®

Valentina Scaglia

www.bodyinflow.nl

GYROKINESIS®

is een bewegingsmethode die het hele lichaam aanpakt.

Het opent energiebanen, stimuleert het zenuwstelsel, geeft een groter bewegingsbereik en creëert functionele kracht door ritmisch stromende bewegingssequenties. Het is een unieke methode, die beweging, adem en mentale focus coördineert. Elke maandagavond en vrijdagochtend, voor iedereen.

T'ai Chi Ch'uan

Wendela de Boer & Mirjam Duyser

www.slowmotions.nl

T'ai Chi Ch'uan is een oude krijgskunst, gericht op ontspanning, zachtheid en innerlijke kracht. We trainen lichaam en geest door bewegende en staande meditatie. Dit vergroot je gezondheid, veerkracht en plezier!

Er is ook sensing hands, om te leren vanuit je innerlijke kracht te sparren met een partner.

Voor alle leeftijden.
Op de dinsdagavonden
vanaf 19.00 uur.



Tao Yin psoas en bekken

Inge Maassen

www.healingdao.nl



De psoas spieren (spieren van de ziel) geven rust, aarding en interne kracht aan het fysieke lichaam.

De zittende en liggende oefeningen zorgen voor ruimte in je gewrichten en ontkrampen het zenuw-stelsel, waardoor je minder lastige energie of straling opneemt. Woensdagen om 16.00 uur.

Op 5 zondagen geeft Inge **Orgaan-opstellingen** - je stelt je organen op als onderdelen van jouw innerlijke familie.

