

Sportieve activiteiten

Yoga

Door Yoga kom je in contact met je innerlijke kracht, via bewuste aandacht voor je lichaam en je ademhaling. Je lichaam is een bron van wijsheid en informatie.

Yoga geeft je een sterk en soepel lichaam, een betere doorbloeding, meer energie en een beter concentratievermogen. De yogaoefeningen variëren van ontspanningsoefeningen tot staande, zittende en liggende yogahoudingen.

De lessen worden dit seizoen gegeven in blokken van twee keer 9 lessen
Het eerste blok van oktober t/m december het tweede blok vanaf half februari t/m april.

Datum:	donderdag 26 okt.	Kosten:	€ 130,-
Lestijd:	groep 1: 19.15 -20.15 uur	Aantal keren:	9
	groep 2: 20.30 -21.30 uur	Leiding:	Fokke Jansen
Plaats:	Ons Hol, Hollum		

Geleide meditatie

Rust vinden in je dagelijks bestaan.

Door meditatie komt je geest tot rust, wordt je aandacht alert en ontspant je lichaam. Je kunt je beter concentreren, slaapt beter, je wordt je bewuster van de werking van je gedachten, gevoelens en gedragingen. Ook wordt je positiever, geniet je intenser en kun je negatieve gebeurtenissen makkelijker accepteren en laten gaan. Dit is een groeiend proces en vergt training. Net zoals je je lichaam trainen, train je met meditatie je geest. Geleide meditatie is een ideale manier om te wennen aan mediteren. Je laten leiden is een hulpmiddel om je goed te kunnen focussen. Het wordt gegeven met rustgevende muziek op de achtergrond. Draag makkelijke, niet knellende kleding en neem een groot badlaken mee.

Datum: Woensdag 25 oktober, 1,8,15,22,29 november, 13, 20 december en 10,17 januari
Aanvang: 20.00-21.00 uur
Kosten: € 125,-
Aantal lessen: 10 lessen
Begeleiding: Nelleke den Brabander
Plaats: Ons Hol, Hollum
Minimaal 6 deelnemers

Koersbal

Koersbal is van oorsprong een Australische sport en lijkt enigszins op "jeu de boules". Het wordt binnen gespeeld op een mat van 8 bij 2 meter. De ballen rollen echter niet in een rechte baan maar in een boog. Dit komt omdat het zwaartepunt van de koersballen niet in het midden zit. Daardoor is koersbal zo leuk maar zeker in het begin ook moeilijk. Iedereen kan het leren en zal gauw ervaren dat koersbal vooral een gezellig maar ook een verrassend spel is.

Datum: maandag 16 oktober
Tijd: 14.00 – 16.00 uur

Kosten: € 20,-
Plaats: De Toel, Nes

Zhi Neng Qi Gong

Het lichaam met rustige bewegingen losmaken en ontspannen. De geest tot rust brengen. Vitaal en energiek in het leven staan. Dat zijn de effecten van Zhi Neng Qi Gong. Deze Chinese gezondheidsoefeningen kunnen door iedereen in korte tijd aangeleerd en beoefend worden.

Data: woensdag 25 okt., 1, 8, 15, 22, 29 nov. 13 dec.	Data maandag 23, 30 okt. 6, 13, 20, 27 nov., 11 december
Aanvang: 9.30 – 10.30 uur	Aanvang: 9.30 – 10.30 uur
Kosten: €42,-,-	Kosten: € 42,-,-
Begeleiding: Joke Mosterman , Jolanda Baarsma en	Gerty van der Korst
Aantal keren: 7	Aantal keren: 7
Plaats: De Toel, Nes	Plaats: Ons Hol, Hollum

In januari start nog een blok van 10 de lessen, in Hollum op 8 januari en in Nes op 10 januari. Velenging met 5 lessen is daarna ook nog mogelijk.