

# STRETCH

Het ontwikkelen van evenwicht tussen hoofd, hart en handen

Jaargang 4, nummer 1

JANUARI 2003



## Beste Stretchers, oude stretchers en toekomstige stretchers,

Wanneer alle mensen die me vertelden hoe geweldig en belangrijk stretchen is, regelmatig zouden deelnemen aan de lessen, dan zou de Amsterdamse Arena niet groot genoeg zijn om ze te herbergen. Dus laat ons eens kijken naar de kloof tussen denken en handelen.

Door de jaren heen heb ik ontdekt dat het menselijk bewustzijn lijkt toe te nemen en af te nemen op een zelfde manier als een golf op de oceaan. Je kunt het vergelijken met de manier waarop in de wereld (het collectieve bewustzijn) gereageerd wordt in tijden van oorlog en tegenslag.

Dramatische gebeurtenissen, onzekerheden, pijn, verdriet, ongelukken en gebroken harten dwingen ons na te denken over onszelf, ons leven en onze relaties met anderen. Wanneer iemand sterft (zijn lichaam verlaat) denken we niet alleen over zijn of haar leven, maar ook over de betekenis en kwaliteit van leven. Schokkende gebeurtenissen halen ons uit ons gewoonlijke doen en doorbreken ons verlangen naar vervulling, genot en vermaak.

Ook het aantal mensen dat stretchlessen volgt neemt elk jaar toe aan het begin van het voorjaar, in september en januari. Een golf van mensen met het voornemen om iets te gaan doen, te veranderen of iets te vinden. Maar zoals elke golf op zee de meeste kiezelstenen weer terugspoelt, stroomt ook het grootste deel van de mensen in en uit de lessen.

Deze fluctuaties weerspiegelen onze relatie met de natuur (het zoeken naar activiteit in het voorjaar, verbonden met de lever-energie) en onze be-

### GRATIS OPENDAG OP 4 JANUARI 2003

de Ruimte, Weesperzijde 79A  
(trap op, eerste verdieping)

De opendag begint om 10:00 met een *stretchles*. Na de lunch wordt er een les met *Nada Yoga* gegeven. Als afsluiting wordt er een *Yoga Nidra* gegeven. De opendag loopt af om 16:00.

De opendag biedt je kans om ervaringen te delen, uitwisselen zowel als kennismaken met mensen die op andere lessen deelnemen. Er is plaats voor maximum 35 deelnemers.

Wegens veel belangstelling is er een voorrang voor mensen die regelmatig op de lessen hebben deelgenomen gedurende 2003.

Bel David Lonsdale voor nadere inlichtingen en inschrijven.

### Op zondag 5 januari

geef ik een *gratis proefles* op de **Opendag in de Roos** om 13:00 uur, in de grote zolder. Verder ben ik de hele dag aanwezig.

De lessen in de **Ruimte** en in de **Roos** beginnen vanaf **maandag 6 januari**

De lessen in de **T'ai Chi Studio** beginnen pas vanaf **maandag 11 januari**

## Menopauze

IEDERE vrouw gaat op een moment in haar leven door een fase die 'menopauze' of overgang heet. Dit gebeurt bij het merendeel van de vrouwen tussen de 40 en 50 jaar. Tijdens deze overgang verandert het vrouwelijke lichaam zowel hormonaal als energetisch.

De hormonen die een belangrijke rol spelen bij vrouwen zijn progesteron en oestrogeen. Progesteron is de 'moeder' van alle hormonen. Dit hormoon heeft de capaciteit om te worden omgezet in andere hormonen die noodzakelijk zijn om adequaat te reageren wanneer het lichaam hierom vraagt. Dit hormoon wordt met name afgescheiden door de eierstokken. Oestrogeen speelt een belangrijke rol bij de ontwikkeling van de vrouwelijke geslachtskenmerken, het regelen van de menstruele cyclus en bij de zwangerschap.

Tijdens de overgang is het hormonale systeem uit balans. De symptomen en klachten bij de overgang variëren van hartkloppingen, stemmingswisselingen, opvliegers en nachtzweeten. Verder kan het leiden tot hart- en vaatziekten en botontkalking.

De overgang is een natuurlijk proces dat hoort bij het vrouwelijk lichaam.

Overgang is dus geen ziekte. Echter, dit wordt door de westerse beschaving wel als zodanig beschouwd. Weerstand tegen de overgang kan te maken hebben met weerstand tegen de veroudering van het vrouwelijke lichaam. De heersende waarden en normen bepalen de kijk op overgang. Ook de farmaceutische industrie speelt hier bewust op in, waardoor de gedachte versterkt wordt. Verder is onze maatschappij grotendeels zo ingericht dat overgang, maar vaak ook zwangerschap, gezien worden als een verstoring van het werkp pad (in plaats van levenspad).

In landen als Japan, China of India schijnen vrouwen helemaal niet te lijden aan menopauze symptomen. Dit kan te maken hebben met zowel hun eetgewoontes als de 'beliefs' (gedachten / overtuigingen) die zij hebben over ouderdom. Daar krijgen vrouwen bij het ouder worden een verhoogde status. Hoe je er tegen aan kijkt, bepaalt dus je waarneming van je eigen (overgangs)proces. In de Oosterse geneeskunde wordt de overgang verbonden met een aantal energieën, nl. nier, milt/pancreas en lever. De leverenergie heeft te maken met de zuivering van het bloed en het omzetten van voedsel en is een vitaliserende energie. Milt/pancreas-energie regelt het eten en is verbonden met de hormonale huishouding en de nieren-energie is verbonden met de groei van de botten. Deze energieën nemen af tijdens de overgang, waarbij bijvoorbeeld de botten brozer worden. Spiritueel gezien is de nierenergie verbonden met het aspect wijsheid, dat tijdens de overgang een verdieping kan krijgen.

Hoe kan je er als vrouw mee omgaan?

De levensstijl en in het bijzonder de voeding beïnvloeden de hevigheid van de menopauze. Aanpassingen in de manier van leven kunnen helpen om de symptomen van menopauze te verlichten. Hier volgen enkele adviezen:

Ten aanzien van **voedsel**:

- Zorg voor gebalanceerd eten en voedsel dat licht verteerbaar is en natuurlijke ingrediënten bevat zonder dat essentiële



Deze houdingen verminderen de symptomen verbonden met de menopauze.

- (De houding waar het lichaam omgekeert is moet niet worden gedaan • tijdens ongesteldheid • na het eten
- in het geval van een hersen tumor of een hersenbloeding • bij een te hoge bloeddruk)

## STRETCH

☉ hoefte om ons gevoel van ontspanning en evenwicht voort te zetten na onze vakantie (verbonden met de maag en milt/pancreas energie). De manier waarop we ons leven invullen, kan vol stress zijn en veeleisend of het kan inspirerend en evenwichtig zijn. Als we op vakantie gaan ervaren we een nieuwe omgeving, zijn in staat om te kiezen wat we gaan doen, hoe we iets doen en wanneer; het gevoel vrije tijd te hebben.

Het gevoel dat we niet in staat zijn keuzes te maken kan tot grote mentale en fysieke spanning leiden en zelfs tot een gevoel van vastlopen.

Ons concept van tijd is verbonden met de mate waarin we iets met plezier of interesse doen. We zijn ons bijvoorbeeld sterk van de tijd bewust als we iets met tegenzin doen.

Veel mensen hebben het gevoel dat 2 uur stretchen te lang is. Dit zegt iets over hun verwachting van een les, maar ook over de mate van mentale en fysieke weerstand tegenover datgene wat ze gaan doen. Het conflict tussen degene die iets wil veranderen en degene die geen slapende honden wakker wil maken komt ons op de een of andere manier allemaal bekend voor. Onze geest die samengesteld is uit herinneringen uit het verleden en een hoeveelheid aangeleerde patronen van reageren wil niet lastig worden gevallen en zoekt gemak en bevestiging.

Een paar voorbeelden van de manier waarop onze geest vorm geeft aan onze gedachten en acties:

- Iemand betaalt een proefles en geeft aan dat hij wil bezien hoe hij zich voelt gedurende en de week voordat hij besluit terug te komen. Je zou dat kunnen vergelijken met iemand die een douche neemt, zijn tanden poetst of een gezonde maaltijd neemt en dan een week wacht om te zien hoe hij zich voelt.

*Energie moet door het lichaam kunnen bewegen. Als deze stagneert ontwikkelt zich ziekte en het gevoel over onszelf verandert.*

- Een andere persoon stelt dat hij terugkomt in de les als hij daar behoefte aan heeft. Wie is de persoon die denkt en voelt, wat zijn de factoren die de gedachten en gevoelens beïnvloeden en waar komen ze vandaan?  
*Regelmatische deelname aan de lessen helpt bij het beantwoorden van deze vraag.*
- De garage mentaliteit. Iets in het lichaam functioneert niet. Dus het lichaam wordt op sleeptouw genomen voor reparatie. Delen worden eruit gehaald, van alles wordt verwisseld en de persoon is weer klaar om zijn onevenwichtige leven voort te zetten totdat het volgende probleem opdoemt. Alleen, anders dan bij een auto, kan ons lichaam niet vervangen worden (nog niet).  
*Velen zijn met een dergelijke denkwijze opgegroeid.*
- Een persoon stopte jaren geleden met de lessen omdat hij vond dat hij genezen was en wel terug zou komen als iets mis zou gaan.  
*Het hele medische systeem functioneert in wezen volgens dit principe.*

Natuurlijk is een aspect van stretchen het helen van dingen die niet goed functioneren in ons lichaam. Belangrijker nog is echter het begrijpen waarom iets disfunctioneert en te leren hoe we dit in de toekomst kunnen voorkomen. Regelmatig stretchen stelt ons in staat om te leren hoe we ziekte een plek geven in ons lichaam en onze geest. Het leidt ons naar het inzicht wie we echt zijn en het bewustzijn wie we denken te zijn. Deze transformatie verandert niet alleen de wijze waarop we handelen en denken maar wijzigt ook de aard van onze relaties met anderen.

Ongeveer 4000 jaar geleden stelde de zeer bekende yogi Patanjali een lijst samen met obstakels die een regelmatige consistente beoefening van yoga in de weg staan.

Dat waren de volgende;

- *Vyadhi*: ziekte (misselijkheid) die ons fysieke evenwicht verstoort.
- *Styana*: sloomheid en slapheid of gebrek aan werklust
- *Samsaya*: twijfel of besluiteloosheid
- *Pramada*: Onverschilligheid of ongevoeligheid
- *Alasya*: Luiheid
- *Avirati*: sensualiteit, opkomend verlangen wanneer sensuele zaken de geest te zeer beheersen
- *Bhrani Darsana*: Valse, ongeschikte informatie of misleiding en zelfbedrog
- *Alabdha Bhumikarva*: niet in staat zijn om consistent te denken of je te concentreren waardoor je de realiteit uit het oog verliest
- *Anavasthirattva*: onvermogen om de concentratie vast te houden die verworven is na lange yogabeoefening
- *Duhkha*: pijn of misère
- *Daurmansya*: wanhoop
- *Angamegayatva*: instabiliteit van het lichaam
- *Svasa prasvasa*: onregelmatige ademhaling.

Ik zou daar graag nog een aan willen toevoegen, namelijk het gebrek aan geloof in jezelf. Zonder dit vertrouwen, zal de voortgang of verdere ontwikkeling van hetgeen je probeert te bereiken, sterk belemmerd worden. Regelmatig stretchen versterkt het vertrouwen in jezelf en je wilskracht.



Iedereen verdient het beste. Toch leveren onze gedachten en acties niet altijd het beste voor onszelf op. Als de tijden van de lessen niet in je planning passen, maak dan ruimte voor jezelf. Bijvoorbeeld door je werkgever te vragen of je eerder weg kunt om de les te kunnen volgen. Recent kregen zelfs enkele deelnemers de kosten van de stretchlessen vergoed door hun baas. Het is immers ook in het belang van je werkgever dat je gezond blijft. Een maandkaart voor stretchen kost veel minder dan jaren in de WAO!

Toen ik met stretchen begon in 1983 was ik vreselijk stijf en had vaak last van spierpijn na de les. Mijn leraar, Jonathan Shaw, zei me wel duizend keer dat wanneer ik de oefeningen die me de spierpijn bezorgden, met zachtheid zou herhalen, deze zou verdwijnen. Deze wijze woorden gingen jarenlang het ene oor in en het andere uit, totdat ik op een dag deed wat hij me adviseerde en de spierpijn in een kwartier verdween! Het was vooral gebrek aan geloof in mijzelf dat me ervan had weerhouden dit jaren eerder te doen.

De mensheid heeft een geweldige, inspirerende ontwikkeling in gang gezet op het gebied van de wetenschap, electronica en cybernetics. Van een dusdanig peil dat het onze voorouders versteld zou hebben laten staan. Toch, als je naar de wereld kijkt, de oorlogen, het moorden in naam van God, land of idealen en de afschuwwekkende kloof tussen arm en rijk, kun je je afvragen of de mensheid wel enige psychologische ontwikkeling heeft ondergaan. Het hoofd is ten koste van het hart ontwikkeld. De noodzaak van een andere manier van denken en handelen is dringend om een gezonde toekomst te kunnen verzekeren niet alleen voor onszelf maar ook voor onze planeet die ons voortbestaan ondersteunt.

De veranderingen die zich voltrekken in mensen die regelmatig de lessen volgen, hun toenemende mentale en fysieke vrijheid, kracht en balans, geeft me de hoop dat onze wereld zowel in ons lichaam als daarbuiten, begint te veranderen.

Ik wil graag Marion, Caroline, Lida, Marthe, Sylvia, Jon met heel mijn hart bedanken voor hun bijdrage aan de totstandkoming van de Nieuwsbrief en het soepele verloop van de lessen.

*David Bondale*

➔ elementen ontbreken. Voorbeelden hiervan zijn verse groenten en fruit, bonen, granen, vis (vooral de vette soorten als makreel, sardines, tonijn e.d.), noten (m.n. walnoten en amandelen), soja-produkten, olies, kruiden- en vruchtentheeën. Natuurlijk geproduceerd voedsel is rijker aan mineralen en vitamines dan 'bewerkt' voedsel dat is gegroeid met behulp van chemische middelen/pesticiden. Denk daarbij ook aan natuurlijke zoetstoffen (zoals rijst-, ahorn- of dadelsiroop). Deze producten helpen bij het versterken van o.a. het immuunsysteem.

- Een dieet volgen volgens bloedtype is ook waardevol om te proberen. Een bepaald bloedtype O of A kan extra gevoelig zijn voor een specifiek product, bijvoorbeeld kaas.
- Rustig eten en goed kauwen helpt bij het opnemen van het voedsel door het lichaam. Daarbij is het belangrijk om dagelijks voldoende max. anderhalf liter water te drinken.

Het gebruik van **kruiden** tijdens de overgang kan ook de klachten verlichten, zoals:

- Salie verlicht nachtzweeten, depressie, trillen en duizeligheid. Het stimuleert de oestrogenproductie. Het helpt tegen opvliegers en is calciumrijk.
- Ginseng is goed voor de hormoonbalans en voor het hart. Het heeft een grote reputatie als verlichter van menopauze-problemen. Brandnetel houdt de botten sterk, het hart gezond en herstelt het functioneren van nieren en bijniere.

Dit is slechts een greep uit de vele kruidenverlichters. Het is belangrijk dat ook het gebruik van kruiden met mate gebeurt: voorkom het drinken van één soort in grote hoeveelheden. Een afwisseling van kruiden biedt een goede balans en daarmee versterking.

Het is beter om koemelkproducten te vermijden. Melk en kaas bevatten een eiwit dat heel moeilijk is voor het menselijk lichaam om te absorberen. Het blijft achter in de darmen zitten. De slijmvorming neemt toe, terwijl de opname van kalium via de slijmvliezen afneemt. Dit tezamen kost het verteringsstelsel veel energie. Groene groente volstaat om voldoende calcium binnen te krijgen.

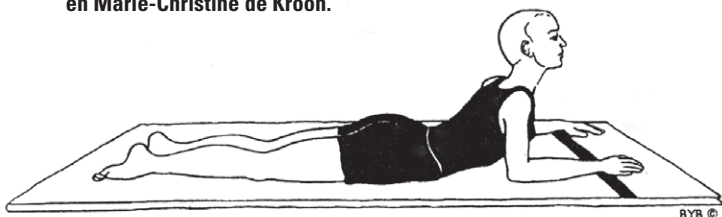
Andere producten die de overgang (kunnen) versterken zijn: suiker, rood vlees, koffie, cacao en zwarte thee, alcohol en roken. Alcohol verstoort de bloedsuikerspiegel. Uit onderzoek blijkt dat een rokende vrouw eerder in de overgang komt. Rokende vrouwen lijden namelijk aan een verminderde oestrogenproductie door de eierstokken.

De farmaceutische industrie oefent veel druk uit op artsen om hun producten, zoals Premerin, te kopen. Dit is een van de meest verkochte 'synthetische' drugs in de Verenigde Staten. Helaas wordt er nauwelijks geïnvesteerd in het vervaardigen van natuurlijke producten, want het is wettelijk verboden om een copyright op natuurlijke hormonen te plaatsen. Voor de farmaceutische industrie levert investeren hierin dus weinig op.

Veeleisende gedachten ('moeten') en veel stress versterken de klachten vanzelfsprekend ook! Het helpt dan ook om genoeg en diep te slapen. Uiteraard is het doen van fysieke oefeningen (zoals yoga, stretching, of T'ai Chi) of gemasseerd worden (zoals Shiatsu) ook een aanrader.

Het gebruik van kruiden biedt dus een oplossing voor de klachten en is een natuurlijk product zonder bijwerkingen. Aan te bevelen boeken en bronnen zijn o.a. Marilyn Glenville 'Een natuurlijk alternatief'; Susun Weed 'Menopausal Years' en 'Healing Wise', Annemarie Colbin 'Food and Healing'.

**Met dank aan Caroline, Marthe Marion en Marie-Christine de Kroon.**



**Regelmatig stretching herstelt en ondersteunt de harmonie in het lichamelijke homeostasis. Tijdens de lessen gedurende het nieuwe seizoen worden andere houdingen verder onderzocht.**

## Interview met Sofie Saavedra Bruno en Carel Weeber

**Deze keer, anders dan voorgaande interviews, een dubbelgesprek met Sofie en Carel.**

**Behalve hun gedeelde passie voor elkaar en voor (onderzoek naar) stedenbouw en architectuur, brachten beiden ook hun jeugd elders door. Carel op Curacao en Sofie groeide op in België en Bolivia.**



*Hoe lang stretchen jullie nu al?*

**Sofie** ik stretch nu ongeveer 2 jaar.

**Carel** ongeveer een jaar. Maar dat was zonder Sofie en zonder India niet gebeurd. Sofie had al eerder geopperd om mee te gaan naar stretchen maar de doorslag gaf een studiereis naar India in september 2001. In het hotel waar we verbleven kwam om 6.00u s óchtends een stel yogaleraren in witte jassen les geven aan ons en demonstreren wat mogelijk is met yoga. Na India wilde ik het wel proberen.

*Wat hield je precies tegen?*

**Carel** ik hou helemaal niet van bewegen. Ik verveel me dan al gauw. Dat geldt ook voor wandelen. Sofie gaat rustig een eind lopen rond de Sloterplas. Ik heb daar niks mee. Ik zit liever op de motor, op een boot of in de auto.

**Sofie** ja, jij leest liever dan dat je een eind gaat lopen. Je hebt mentaal wel een heel ascetische instelling. Dat krijgt op een andere manier vorm via de yoga bij David.

*Wat maakt dat je de lessen bij David blijft volgen?*

**Carel** Beweging staat niet centraal bij David. Je bent met je lichaam bezig en daar heb je je gedachten en concentratie bij nodig en een zekere discipline. De oefeningen moet je toch vooral voor jezelf doen. En dat past wel bij me. Ik ben graag op mezelf.

**Sofie** David heeft veel humor en ik moet ook vaak om Carel lachen die, zoals pas geleden bij het losmaken van de vingers, roept "was ik maar een struisvogel"

*En jij Sofie, wat bracht jou naar stretching?*

**Sofie** Een Spaanse vriend wees me op de lessen van David in een periode dat ik veel moest loslaten. Verschillende oefeningen kende ik al van mijn moeder en deed ik vroeger ook al. Ik stretch elke ochtend ongeveer drie kwartier en pas de oefeningen steeds aan afhankelijk van of ik juist veel of weinig energie heb.

Nu we met z'n tweeën gaan, helpt me dat om op tijd te komen. Carel is mijn klok.

(Ja, grinnikt Carel, maar de oefeningen kunnen we nooit samen doen omdat ik te lang ben en Sofie te klein.)

*Levert het stretchen jullie iets op?*

**Carel** Ze zeggen dat mijn bochel weg is, maar die heb ik nooit gezien.

**Sofie** het mooie is dat als je niks verwacht, vaak het meest gebeurt. Net als in een relatie trouwens. En ik krijg in de les vaak zin in zwemmen.

### Hoe is het eigenlijk om als een van de weinige mannen mee te stretchen?

**Carel** (*lachend*) Jammer dat er vanochtend opeens zoveel mannen waren. Ik vind het over het algemeen prettiger om met vrouwen samen te werken. Dat ik regelmatig als enige man in de les meedoe stoort me helemaal niet. Ook in mijn lessen op de TU in Delft vind ik het lesgeven aan vrouwen stimulerender.

### Over ontmanteling als levensprincipe.

Al pratend komen we op een interessante parallel. Carel publiceerde op zijn vakgebied kritische boeken en columns over de bouwwereld en woningbouw. Onder titels als: Het Wilde Wonen en het Versteende Tentenkamp. Momenteel zwingelt Carel het debat aan over het ontketenen van de woningbouw. En dat heeft ontegenzeggelijk iets weg van

David's benadering die vaak spreekt over de ontmanteling van ons eigen huis, als ons fysieke en mentale keurslijf.

En dan volgt een prachtige anekdote.

**Carel** in 1965 was ik in Tokio en zie daar s óchtends om 8.00u in de overvolle metro een man op z'n kop staan. Bleek dat Willem Sandberg te zijn, de vroegere directeur van het Stedelijk Museum. Die deed dat elke ochtend op hetzelfde tijdstip waar hij ook maar was.

### Tenslotte;

Lachend vertellen beide: je had ons moeten zien op het strand van Curacao. Stonden we elke ochtend van onze vakantie te stretchen.

**Sofie** het staat allemaal op video en dan zie je Carel staan roepen: Ja maar dat kan ik niet...

**David Lonsdale** is met stretch oefeningen begonnen in 1983, na een ongeluk. Daarna volgde hij een twee-jarige leraren opleiding in Therapeutic Stretching aan de Body Life School, samen met een cursus Zen Shiatsu Massage aan de Shiatsu Studio.

Verder heeft hij anatomie, fysiologie en pathologie gestudeerd, en lezingen bijgewoond over Chinese Traditional Medicine.

Tijdens een zes maanden durende, intensieve yoga cursus in 1992 aan de Bihar School of Yoga, in India, is hij in de gelegenheid gesteld **Holistic Stretching** te onderwijzen.

In 1999, rondde hij zijn vier-jarige studie op de IOKAI Shiatsu Academie te Amsterdam af en is sindsdien een gediplomeerde IOKAI Shiatsu Masseur. Hij heeft een eigen praktijk, die staat ingeschreven bij de Stichting Registratie Beroepsbeoefenaren Alternatieve Genees- en Behandelwijzen.

David combineert Indiaase yoga en Shiatsu in zijn lessen. De inhoud en de aanpak van een les wordt zo veel mogelijk spontaan bepaald in antwoord op de behoeftes van de deelnemers op dat moment.

Hij gebruikt veel humor, en geeft veel individuele aandacht en zorg in zijn lessen. **Er is een maximum van 20 deelnemers per les.**

VOORWAARDEN V.D. LESSEN:

- GEMAKKELIJKE KLEDING DRAGEN
- OP EEN NUCHTERE MAAG OEFENEN
- OP TIJD KOMEN
- EVT. THUIS WAT OEFENIGEN DOEN

### Stretchinglessen van andere docenten in Nederland:

#### IN EINDHOVEN:

WOENSDAG: 09.30u. - 11.30u. Aquamarijn  
Bel Gerda Bastiaenen: 040-2540274

#### IN VELDHOVEN:

DINSDAG: 19.00u. - 20.45u. de Ligt  
Bel Gerda Bastiaenen: 040-2540274

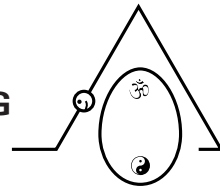
#### IN MIERLO:

MAANDAG: 13.30u. - 15.00u. Gebouw Loesje  
WOENSDAG: 20.30u - 22.00u. Johanneschool  
Bel Beppie Bremerkamp: 0492-663040

## NIEUWE WEKELIJKSE LES PROGRAMMA

VANAF JANUARI 2003

### HOLISTIC STRETCHING & SHIATSU



#### MAANDAG:

10:00 - 12:00 .... TAI CHI Studio Kerkstraat 441, **Amsterdam**

17:45 - 19:30 .... de ROOS P.C.Hoofdstraat 183, **Amsterdam**

#### DINSDAG:

19:45 - 21:45 .... de RUIJTE Weesperzijde 79a, **Amsterdam**

#### DONDERDAG:

10:00 - 12:00 .... de ROOS

18:00 - 20:00 .... de RUIJTE

#### ZATERDAG:

10:00 - 12:00 .... TAI CHI Studio

#### KOSTEN VAN DE LESSEN

3 maandkaart (2x per week) ..... € 165

3 maandkaart (1x per week) ..... € 125

1 maandkaart (2x per week) ..... € 60

1 maandkaart (1x per week) ..... € 45

Proefles\*/losseles (\*2 personen voor de prijs van één!) ..... € 13

ER IS EEN MAXIMUM VAN 20 DEELNEMERS PER LES.

JE KUNT ONMIDDELIJK BEGINNEN MET HET VOLGEN V.D. LESSEN



### SHIATSU THERAPIE

Privé behandeling ..... € 48

Deelnemers aan de lessen ..... € 43

Een serie van 5 behandelingen ..... maar € 202

ALLE PRIJZEN ZIJN INCLUSIEF BTW

☎ 020-686.89.67

email: [d.lonsdale@planet.nl](mailto:d.lonsdale@planet.nl)