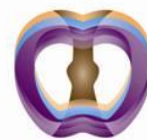


SEPTEMBER 2018

Nieuwsbrief



centrum
de appel

PROGRAMMA Oktober 2018



Terug in het gareel

De Vredesweek is voorbij. Moe maar voldaan kijk ik terug op een volle, verrassende maar vooral verbindende week met bijzondere activiteiten. Wat gebeuren er toch veel mooie dingen in de stad Nijmegen! Als we daar maar oog voor blijven houden. En nu weer gewoon aan de slag.

Deze week zag ik in Nijmegen Bruist de slogan: "Heb jij het lef om relaxed te leven?" Ik denk dat ik de komende tijd met deze zin ga oefenen. Misschien wel tegen beter weten in.....

Er staan de komende tijd weer lezingen en activiteiten op het programma waardoor je je (opnieuw) kunt laten inspireren en raken. Vormgegeven door mensen vanuit verschillende stromingen. Voor vertrouwde activiteiten en het huren van ruimtes kun je ook terecht bij centrum de Appel, gelegen aan de Groesbeekseweg 428 in Nijmegen of bezoek de website: www.centrumdeappel.nl

In dit nummer

- 1 [Muziek](#)
- 2 [Workshops/trainingen](#)
- 3 [William Yang Foundation](#)
- 4 [Yoga en Meditatie](#)
- 5 [Vieringen](#)

Email info@centrumdeappel.nl



[Naar boven](#)



Zingen voor je Leven Koor - Nijmegen Anadya Wouters en Frohmüt Knie

Zingen voor je leven is het landelijke korennetwerk van Stichting Kanker in Beeld. Een koor voor iedereen die geconfronteerd is met kanker; patiënten, survivors, naasten van kankerpatiënten, hulpverleners en andere betrokkenen. Iedereen is welkom, want iedere stem is mooi en elke inbreng is goed.

Spreekt ons koor je aan, dan vinden we het leuk dat je lid wordt van ons koor. We zingen liederen die afkomstig zijn vanuit de hele wereld. Een aantal daarvan raakt je met sprankelende en vrolijke energie. Een aantal andere raakt je in je hart. Dat raken geeft energie. Het gaat dus niet in de eerste plaats om fantastisch mooi zingen maar om het plezier en die energie steeds weer te ervaren. We repeteren een keer in de twee weken op de donderdagmorgen onder leiding van de dirigenten Frohmüt Knie en Anadya Wouters.

Opgeven: bel of mail naar Mariëtte Deuss
Telefoonnummer:
024-3558386 of 06-44604573

www.zingenvoorjeleven-nijmegen.nl

Meer informatie over Anadya: www.anadya.nl, over Frohmüt:
www.frohmüt-stem.nl

Donderdag

4 en 18 oktober

10.00 – 12.00 uur

Kosten leden: € 60,- per half jaar

Koffie en thee staan vanaf half tien klaar

Nieuw koor zoekt leden! Elke laatste zaterdag van de maand Tijd: 10.00 – 12.00 uur

Heb je zin om 1x per maand lekker te zingen? Ongeveer een jaar geleden is het koor Deo Neo opgericht. Dit koor bestaat voornamelijk uit mensen die ooit in het DEO koor hebben gezongen, verbonden aan de voormalige Dominicuskerk.

Het koor zingt liederen van klassiek tot populair en staat onder leiding van dirigent Vincent Paes.

Heb je zin om een keer mee te zingen of heb je vragen dan kun je je opgeven bij Jos Klaassen:

Email: adiosklaassen@gmail.com

Data: 27 oktober, 24 november 2018

Tijd: 10.00- 12.00 uur

Dansen voor je vitaliteit

Docente: Monique van Sas



dinsdag

2, 9, 16 oktober

Tijd: 10.45 – 11.45 uur

Kosten € 125 per 10 lessen

Instroom altijd mogelijk

Eerste les is vrijblijvende proefles

Bewegen kan op veel manieren, dansen is er een van. Speciaal voor mensen die niet (meer) helemaal gezond zijn, biedt dansdocente Monique van Sas een zorgvuldig opgebouwd programma aan volgens de 'Golden Compass Methode'. Uiteraard zijn de lessen open voor alle mensen die plezier willen beleven aan dans en muziek en willen werken aan vitaliteit. De oefenstof is voor velen toegankelijk.

In de les wordt er gebruik gemaakt van een stoel, om zittend te kunnen oefenen en om bij staande oefeningen de stoel vast te kunnen houden, waar nodig.

Er wordt in de lessen gewerkt aan balans, houding, kracht, flexibiliteit en coördinatie. Ervaring met dans is niet nodig. Het beleven van plezier aan dans en muziek staat voorop.

Docente Monique van Sas heeft een balletachtergrond, in haar lessen gebruikt zij dans-, en ballettechnieken om de deelnemers (weer) contact te laten maken met hun lichaam, ze worden op die manier bewuster van hun lichaam en dat leidt weer tot soepeler bewegen, creativiteit, energie en plezier. Of zoals een van de deelnemers het verwoordt: "het is nooit zwaar, soms wat vermoeiend, maar altijd opbeurend. Het gezamenlijke kopje koffie na de les hebben we altijd verdiend!" Wie belangstelling heeft voor de danslessen, is welkom voor een vrijblijvende proefles.

MoVes www.moves-coaching.nl monique@moves-coaching.nl

"Van Bach tot James Brown"

Docent: Monique van Sas

Eigenzinnige danslessen waar alles voorbij komt van klassiek tot jazz

dinsdag

2, 9, 16 oktober

Tijd: 09.30 – 10.30 uur

Kosten € 125 per 10 lessen

Instroom altijd mogelijk

Eerste les is vrijblijvende proefles

Vind je dansen leuk maar komt het er niet van?

Kom dan eens een les meebeleven "Van Bach tot James Brown"

In deze lessen werken we aan vitaliteit op muziek van Bach tot gouwe-ouwe- popliedjes tot hedendaagse muziek als deephouse.

Danstechnieken worden ingezet om contact te maken met je lichaam, je vitaliteit te behouden en-of te verbeteren. De bewustwording van je lijf door te dansen, in combinatie met het plezier beleven aan dans en muziek geven je een soepeler lijf, creativiteit, energie en plezier.

Voor meer informatie, neem contact op met [MoVes](http://www.moves-coaching.nl)

www.moves-coaching.nl monique@moves-coaching.nl



Zondag 14 oktober

Aanvang 11.00 uur

Kosten entree: Vrijwillige
bijdrage Koffie/thee € 1,50
per kopje

WORKSHOPS/TRAININGEN/LEZINGEN

Zinspiratie op Zondag 14 oktober Josephien Budel en Esther Zawiolkowski Thema: Vertrouwen op Veerkracht

Vertrouwen op Veerkracht.

In de natuur is veerkracht volop aanwezig, ieder seizoen weer. Maar hoe is dat bij ons mensen? Bezitten wij het en vertrouwen wij erop? In deze zinspiratiebijeenkomst gaan we het onderzoeken omdat het vertrouwen hierop in iedere samenleving en in iedere tijd van belang is!

De zinspiratiebijeenkomst zelf – elke tweede zondag van de maand – wordt georganiseerd in samenwerking met het Han Fortmann Centrum en begint om 11.00 uur; vanaf 10.45 uur staan de koffie en thee klaar.

Kosten: vrijwillige bijdrage. Koffie/thee: €1,50 per kopje.

Pleisterplaats voor de Ziel De Kentering 1 oktober 14.15 uur

De maandelijkse Pleisterplaatsbijeenkomst biedt je de mogelijkheid om in een sfeer van veiligheid en geborgenheid met de aanwezigen opnieuw betekenis te geven aan wat je mist of wat je bezighoudt.

Iedereen is welkom, in het bijzonder mensen voor wie het leven van alledag minder vanzelfsprekend is.

Deelname is kosteloos en aanmelden is niet nodig.

Contact: pleisterplaatsnoviomagus@gmail.com

Telefoon: (024) 3249975

voor meer informatie: www.pleisterplaatsnijmegen.nl



Maandag 1 oktober

Aanvang 14.15 uur

Jaarcursus: Effectief communiceren vanuit innerlijke kracht

Docent Peter Kooij

start dinsdag 2 oktober 19.30 u



Op 2 oktober start de jaarcursus Effectief communiceren vanuit innerlijke kracht op de dinsdagavond. Communiceren betekent contact maken. Dat omvat altijd twee kanten: contact maken met de ander en contact houden met jezelf. Hoe doe je dat op een goede en effectieve manier? Effectief communiceren omvat ook het overbrengen van je boodschap en tevens de mening van de ander werkelijk ontvangen. Het gaat dus om de inhoud van de communicatie en het in stand houden van de relatie.

Data: 8 dinsdagavonden op 2, 30 oktober, 27 november, 18 december 2018, 15 januari, 12 februari, 12 maart en 16 april 2019.

Tijd: 19.30 u – 22.00 uur

Kosten: standaard € 345,- studenten en minima € 245,- zakelijk € 490

Voor meer informatie en opgave:

E: peter@moveconsultancy.nl

M: 06-33922412

Of via website: www.hanfortmanncentrum.nl

Mindfulness Yoga Verdieping/basis docentenopleiding

Peter Kooij start vrijdag 12 oktober

Yogaleraar Peter Kooij (1946) verzorgt een opleidingstraject tot leraar mindfulness yoga. Dit traject bestaat uit twee delen, verspreid over twee jaren. Het eerste deel omvat een verdiepingstraining in de mindfulness yoga. Deze training is bedoeld voor iedereen die zich breder en diepgaander wil oriënteren op deze vorm van yoga, en dat wil verbinden met leven en werk. Ervaring in (mindfulness)yoga en/of mindfulness is een voorwaarde tot deelname. De verdiepingstraining telt onder meer 9 vrijdagmiddagen, en gaat van start najaar 2018. Het tweede, meer professioneel gerichte deel is bedoeld voor wie zelf les wil gaan geven in de mindfulness yoga, of wie dit in de eigen lespraktijk wil integreren.

Cursusdata: vrijdag 12 okt; 2, 23 nov; 21 dec; 18 jan; 8 feb; 1, 22 mrt (2019).

Tijd van 13.00 – 16.00 uur

Kosten € 395,-. Korting tarief op aanvraag.

Deelnemers minimum / maximum 6 – 10

Meer informatie: peter@moveconsultancy.nl of 06-33922412.



Mantrazang en meditatie woensdag 24 oktober 2018

Iedere maand is er op de laatste woensdag een mantrazang avond in Centrum de Appel. De volgende bijeenkomsten zijn op 29 augustus, 26 september, 31 oktober, 28 november en 19 december.

Een mantra is een tekst, woord of woordcombinatie die steeds wordt herhaald. Door het herhalen kom je los van je gedachten en zorgen zodat je de stilte in jezelf kunt ervaren. Er zijn duizenden mantra's in verschillende talen en elk heeft zijn eigen doel en eigenschap. Zo zijn er mantra's die je hart meer openen zodat je meer liefde in jezelf en voor anderen gaat ervaren. Of mantra's die je kunnen helpen je lichaam te genezen of je geest te ontspannen.

We starten de avond steeds met een klankmeditatie daarna zingen we enkele mantra's steeds gevolgd door n korte stilte om de effecten van het chanten nog beter na te voelen. Zangervaring of een mooie stem is niet nodig, het maakt niet uit of je wel of niet goed zingt.

De avond wordt afgesloten met thee en wat lekkers voor diegene die dat willen.

Kosten 7,50 euro per keer

We beginnen om 20.00 uur inloop vanaf 19.45 uur

Woensdag

24 oktober

20.00 uur

Kosten: € 7,50 per keer

Graag opgave vooraf op 06-50590053 of een mail naar info@ginabeijen.nl



Lezing: "Voed je goed, Voel je goed" Door: Gina Beijen Datum: woensdag 3 oktober 20.00 u

Op woensdagavond 3 oktober a.s. geeft Gina Beijen Natuur voedingskundige en Energetisch Therapeut uit Nijmegen de gratis lezing getiteld :

"Voed je goed, Voel je goed"

Klinkt logisch toch: eet gezond en het komt allemaal wel goed.

Toch zijn er velen die er een gezond voedingspatroon op na houden en zich toch niet goed voelen en zelfs ziek worden.

Gina vertelt deze avond over het belang van jezelf voeden niet alleen fysiek maar ook mentaal, spiritueel en energetisch En het belang van balans hierin om jezelf wel goed te gaan voelen.

Ook kunt u ervaren wat zij hiermee bedoelt.

Woensdagavond 3 oktober 20.00

Inloop vanaf 19.45

Wees Welkom

woensdag

3 oktober

20.00 – 22.00 uur

Entree gratis



Lezing Vijf sleutels van bezielend Leiderschap Hans Wopereis ITIP Woensdag 7 november 20.00 u

*Waar met bezieling gewerkt wordt,
wordt kwaliteit geleverd.
Kwaliteit is liefde in actie.*

– Hans Wopereis

Geen onderwerp waar in de managementliteratuur zoveel over geschreven wordt als de vraag: wat maakt iemand tot een goed leider? Dat is niet voor niets. We leven in een tijd waarin we met zoveel uitdagingen geconfronteerd worden, dat de behoefte aan mensen die met overtuiging het voortouw nemen bijzonder groot is. Zoekend naar antwoord op deze vraag, ben ik te rade gegaan bij de eerste leiders van de mensheid: de aartsvaderen Abraham, Isaac, Jacob, Jozef en Mozes. En ontdekte ik dat zij vijf inspirerende sleutels vertegenwoordigen tot wat bezielend leiderschap van ons vraagt. Zij geven zicht op hoe je kunt voorgaan in het betreden van onbekend gebied en je kunt toevertrouwen daaraan. Hoe je leert onthechten van je angsten en begeerten en om kunt gaan met je schaduw. En ook hoe je betekenis kunt geven aan je lot.

Tijdens deze lezing vertel ik graag over deze vijf sleutels en ook over het gaan voor de gedroomde, bezielende belofte van de toekomst. Een inspirerende lezing niet alleen voor mensen in leidinggevende posities, maar voor iedereen die het verschil wenst te maken in zijn (werk)omgeving.

Woensdag

7 november

Aanvang 20.00 uur

Entree €12,50 per persoon (inclusief
koffie/thee in de pauze)

Centrum Nijmegen van de Theosofische Vereniging organiseert een

Lezing over Hermes Trismegistus Door Arnold Smit Donderdag 11 oktober 19.30 uur



Aanvang 19.30 uur

kosten € 7,50

“Zo boven, zo beneden” een welbekende uitspraak van Hermes Trismegistus...

Ongeveer 332 voor onze jaartelling werd er in Egypte de stad Alexandrië door de Grieken gesticht. In die tijd woonden daar ongeveer een miljoen mensen. Het was een stad waar vele religies samen kwamen en werden bestudeerd. Onder andere woonden daar naast de Egyptenaren, de Grieken en de Joden. Zo had waarschijnlijk elk zijn bibliotheek waaronder ook een bibliotheek van de hermetische cirkels. Helaas is vrij veel van deze geschriften verloren gegaan. In deze gemeenschappen lijken de leringen van Hermes Trismegistus centraal te hebben gestaan. Aangenomen wordt dat in deze hermetische mysteriescholen werd geleerd de “Weg van Hermes” te gaan. Hermes wordt gezien als een wijsgeer uit de oudheid. Niet alleen H.P. Blavatsky en C.G. Jung zijn geïnspireerd door zijn wijsheden, maar ook vele anderen. Hermes heeft zijn stempel door de eeuwen heen op onze samenleving gedrukt.

U zult tijdens de lezing worden meegenomen naar een ver verleden om te ontdekken wie deze Hermes is, waar hij vandaan komt en wat hij ons wilt vertellen. Daarna zullen we interactief werken aan wat de lering van Hermes ons brengt.

Over Arnold Smit

In zijn jeugd dacht hij al filosofisch na over verschillende vraagstukken en verdiepte hij zich, ook al was het oppervlakkig, in het spirituele. Na jaren werkzaam in de techniek, is hij een opleiding gaan volgen tot Analytisch Therapeut, JI Dieptepsycholoog®. Tijdens zijn eindopdracht kwam hij in aanraking met Hermes Trismegistus en Pimander. Hij heeft op dit moment als Analytisch Therapeut een eigen praktijk aan huis, genaamd Pimander.

Donderdagavond

11 oktober

Aanvang 19.30 uur

kosten € 7,50 per persoon

Datum: Donderdag 11 oktober 2018

Tijd: 19.30 uur

Vergoeding: €7,50

Voor informatie en aanmelden: nijmegen@theosofie.nl

Of telnr. 026 – 4457205

www.theosofie.nl (onder locatie Nijmegen)

Training: “Kennismaken met Verbindend of Geweldloos Communiceren docent Monique Hoogakker



Vrijdag 16 november en Zaterdag 17 november 2018

“Het lijkt zo simpel als je het boek van Marshall Rosenberg leest, en toch...hoe doe je het? Soms voel ik me zo onhandig.” “Als ik emotioneel ben, lukt dit niet meer hoor!”

Dit zijn enkele reacties van deelnemers en juist daarom is deze introductie zeer praktisch opgebouwd. Naast de juiste dosis achtergrond gaan we aan de slag met concrete situaties uit de praktijk. Die zowel professioneel als privé voor bijna iedereen herkenbaar zijn. Je krijgt de kans om deze benadering wat beter in de vingers te krijgen, zodat je ermee aan de slag kunt.

Tijdens deze training leer je:

- ✓ stilstaan bij het verschil tussen wat er werkelijk gebeurt en wat je er zelf bij denkt of fantaseert.
- ✓ eigen gevoelens en behoeften herkennen.
- ✓ delen wat voor jou belangrijk is en dat zo over te brengen dat de ander je hoort.
- ✓ in contact blijven en luisteren naar wat bij de ander leeft.
- ✓ contacten en gesprekken die moeilijk lopen een kans geven.
- ✓ samen met de ander naar een oplossing gaan die voor beiden werkt.

Met als resultaat dat je betere relaties krijgt met jezelf, met de ander en dat je jezelf hierin vrijer en sterker verbonden voelt.

Vrijdag 16 november en
zaterdag 17 november
09.30 - 17.00 uur



Trainer: Monique Hoogakker (gecertificeerd trainer Geweldloze Communicatie)

Data: Vrijdag 16 november en zaterdag 17 november
Tijd: 9:30 – 17:00 uur
Plaats: Centrum de Appel, Groesbeekseweg 428, Nijmegen
Aanmelden: www.fortmanncentrum.nl



Het spel van bewustZijn Vera Helleman – vrijdag 14 december 2018

Vera spreekt en schrijft over de overgang van het ego gestuurde leven naar een leven vanuit een open hart. Zij is een inspirerend leraar en geeft een kijkje in hoe een leven vanuit eenheidsperspectief eruit ziet. Deze laagdrempelige en hartverwarmende bijeenkomsten zijn voor hen die zich niet langer willen laten leiden door het ego dat continu zijn veiligheid en zekerheid wil waarborgen. Zij zijn voor de moedigen onder ons die de innerlijke roep hebben gehoord van het hart en een 'JA' voelen naar volledig leven vanuit hun natuurlijk staat-van-zijn en moeiteloos en vrij zichZelf willen zijn. De roep naar een leven vanuit flow in plaats van vanuit weerstand. In deze bijeenkomsten zinkt de groep steeds dieper in Eenheid en krijg je inzicht en tools aangereikt om over de drempel te stappen van lijden naar liefde en de schoonheid te gaan zien van wat er door jou heen geleefd wordt. Ieder moment opnieuw.

Er is ruimte voor persoonlijke vragen alsook voor collectieve vragen, voor stilte, voor energetische overdracht, spontane oefeningen en voor alles wat geleefd, getransformeerd en zichtbaar wil worden. Speels, inspirerend, liefdevol en soms confronterend zal Vera je wijzen op de werkelijke energiestromen van dit moment. Je ontdekt hoe het leven eruit ziet als je wakker wordt uit de droom en hoe het voelt te leven vanuit acceptatie over alles wat IS. Uit de greep van het ego. Het verkeren in het energieveld dat geopend wordt op deze ontmoetingen opent je hart en maakt dat mindmechanismen liefdevol losweken en dat je steeds meer afgestemd raakt op en in lijn komt met de diepere lagen van jeZelf.

Vrijdag 14 december

Aanvang 20.00 uur

Entree € 20,-

De lezing wordt gehouden op **vrijdag 14 december**

Aanvang: 20.00 uur

Entree € 20,-

Aanmelden via www.verahelleman.nl



WILLIAM YANG FOUNDATION

Coördinatie via Lidwien Appels

williamyangfoundation@gmail.com

06 – 12814621

klik [hier](#) voor de website

William Yang FOUNDATION

De William Yang Foundation is er voor iedereen die geraakt wordt door kanker of een andere levensbedreigende ziekte en die op zoek is naar een nieuw evenwicht en naar zijn of haar innerlijke kracht in deze moeilijke tijd.

Hieronder vind je een verzameling van activiteiten voor mensen die geraakt zijn door Kanker. Je bent van harte welkom om aan deze activiteiten mee te doen en deze informatie door te geven aan een ieder voor wie deze activiteiten geschikt lijken.

Taborlicht Yoga

Voor mensen die geraakt zijn door kanker onder begeleiding van William Yang

Iedere donderdag

Tijdstip: 10.00 – 12.00 uur

Locatie: Creatief en Spiritueel Centrum de Appel,

aanmelden kan via info@williamyang.nl

U kunt in principe elke donderdag instromen in de doorlopende cursus:

William Yang is theoloog, psycho-energetische therapeut, yoga- en meditatieleraar.

Vanaf 1983 begeleidt William Yang mensen met kanker om bij hun bronnen van energie en

geestkracht te komen, daarvoor ontwikkelde hij de 'psycho-energetische therapie' als een vorm van yoga voor mensen met kanker en andere levensbedreigende ziekten.

Het zijn zachte, maar diep doorwerkende oefeningen.

Dankzij donaties van de **William Yang Foundation** is het mogelijk om naar draagkracht bij te dragen.

U bent **altijd welkom** om een eerste les mee te doen.

Daarna zijn de volgende tarieven mogelijk A € 20,00; B € 12,50 of C € 5,00.

Voor meer informatie kunt u bellen met 024 – 323 26 61

Aanmelden kan ook via onze website:

www.williamyang.nl

donderdag

start 30 augustus

van 10.00 – 12.00u.

Woensdag start 29 augustus

van 11.00 – 12.30u

YOGA EN MEDITATIE

Dynamische yoga met aandacht, geschikt voor alle leeftijden dinsdagavond en donderdagavond.



Vincent Paes leidt wekelijks 2 yogalessen in Centrum de Appel.

Op dinsdag- en donderdagavond van 19.30uur tot 20.45 uur wordt een totaalpakket aangeboden van oefeningen, rust en bezinning, tijd om tot jezelf te komen.

Vijf kwartier oefeningen (asana's), ademhaling (pranayama's) en meditatie, en ter afsluiting een kop thee.

De lessen kosten €10,- per keer

Ervaring met yoga is geen vereiste, ieder kan op zijn niveau en met zijn intensiteit deelnemen aan de oefeningen.

De oefeningen zijn er vooral op gericht om je aandacht te kunnen richten en los te laten. Flexibiliteit van je lichaam bereik je meer door ontspanning dan door inspanning. Daarnaast is er veel aandacht voor de energie die door je lichaam stroomt, waarbij de diverse oefeningen gekoppeld zijn aan de 7 chakra's. Ook de ademhalingsoefeningen zijn gericht op het stromen van je levensenergie, je adem (prana). Door de meditatieoefeningen leer je hoe je je gedachten en emoties los kunt laten door je te focussen en daarmee een natuurlijke binding te hebben met je innerlijke bron.

Aanmelden voor les of informatie: vincent@vpbeheer.nl

of bel: 06 53 15 79 19

De eerste les is gratis

Vincent Paes genoot zijn opleiding aan Yogaschool Ron van der Post in Nijmegen. Vincent is vanaf 2001 verscheidene malen naar India geweest om zich te verdiepen in diverse aspecten van de yoga.

Kom in balans met jezelf! Geef jezelf dit geschenk cadeau

Yoga met Catharina-Meditatief bewegen o.l.v. Catharina van den Diepstraten



Eenvoudige Yoga -en Ademoefeningen brengen je dichter bij jezelf. Deze cursus biedt een plek om ruimte te maken voor jouw vitaliteit en inspiratie. Catharina weet uit ervaring wat Yoga en meditatief bewegen kunnen betekenen bij burn-out of zware vermoeidheid. Zij helpt je verlichten en bewegen naar wat je nodig hebt. Wees welkom om ook het geschenk van Yoga te ervaren! Voor vragen of informatie kunt u mij mailen op adres aandebronyoga@gmail.com.

De lessen zijn op woensdagavond 20.15 – 21.15 uur en op donderdagmiddag van 17.30 – 18.30 uur.

€ 8,50 per les. Je betaalt in blokken. Losse les is € 10,-

Info en aanmelden: aandebronyoga@gmail.com

Elke dinsdag- en donderdagavond

19.30 – 20.45 uur

Kosten € 10,- per les

Woensdagavond

20.15 – 21.15 uur

donderdagmiddag

17.30 – 18.30 uur

Kosten: € 85,- per 10 lessen

[Naar boven](#)



Elke dinsdag
12.00 – 13.15u
Kosten € 200 voor 14 lessen

Integrale Yoga en Meditatie Ytsje Landman

In deze cursussen ontwikkel je liefdevolle aandacht voor wat er in jou leeft. Je ontwikkelt kwaliteiten in jezelf, waardoor je bewuster en krachtiger in je dagelijkse leven aanwezig kunt zijn.

Instroom is altijd mogelijk.

Voor meer info: <http://www.ytsjelandman.nl/>



maandag en
donderdag
12.30 – 13.30 uur

Yogales – Gezond naar lichaam en geest Theo Dol

Rustig opgebouwde lichaams oefeningen (yoga), waarbij onder meer de aandacht is gericht op de beweging van de adem, helpen om lichaam en geest in harmonie te brengen. Samen met de aansluitende meditatie wordt zo een vitale, milde, open levenshouding en dieper inzicht bevorderd.

Doel: leren bewuster en gezonder te leven

'Door het geregeld volgen van deze cursus heb ik bij een bedreigende ziekte ervaren hoe het leven in zich ruimte kan geven voor kracht en liefde.' reactie van een cursist.

Theo Dol, opleider yoga, meditatiedocent.
Reigerplaats 8
6541 MD Nijmegen

Voor informatie en aanmelden kunt u bellen met Theo Dol, telefoon 024 – 3789280



Woensdag
19.00 – 20.15 uur of 20.30- 21.45 uur

Dinsdag
19.30 – 20.45 uur of 21.00-22.15 uur

Mindfulness Yoga Peter Kooij

In mindfulness yoga staat het aandachtig aanwezig zijn centraal. Alle lessen omvatten oefeningen met het lichaam als uitgangspunt. Maar het gaat daarbij niet om lenigheid of spierkracht. Bewust voelen, aandacht voor wat er speelt in lichaam en geest - dáár draait het om. Die houding neem je mee in alle oefeningen: in concentratie en rust; bij inspanning en ontspanning; in het leren natuurlijk te ademen; in staan - zitten – lopen; in meditatie. Zo vergroot je spelenderwijs je lichaamsbewustzijn.

Voor meer informatie:

email: p.kooij@worldonline.nl of bel 06-33922412
www.moveconsultancy.nl



Speciaal ontworpen producten Karin Bos

Ben je op zoek naar gezellige cadeautjes?
Karin Bos maakt duurzame zakdoekmapjes, kleine tasjes
en vierkante bakjes.

De producten zijn enorm vriendelijk geprijsd (tussen de
€3,50 en €10). De opbrengst gaat voor een deel naar
het koor: 'Zingen voor je leven Nijmegen'

Kom binnen en zoek uit tijdens openingstijden van
Centrum de Appel.



centrum
de appel

Groesbeekseweg 428
6523 PP Nijmegen
t. +31 (0)24 360 96 75
e. info@centrumdeappel.nl
w. www.centrumdeappel.nl

Gun je deze informatie aan iemand anders: stuur deze mail dan door. Wil
je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen, [email](#) dan.

[Naar boven](#)