



PERSOONLIJKE KRACHT

Cursus "Persoonlijke Kracht"

In deze cursus van 5 x 2 uur wordt er aandacht besteed aan het ervaren van en oefenen met jouw persoonlijke kracht in omgang met anderen. De inhoud van de training komt voort uit de eeuwenoude kennis van de Japanse krijgskunst.

Thema's die aan bod komen zijn;

Balans, jezelf kunnen blijven in moeilijke situaties, omgang met stress, ontspanning, ademen, het luisteren naar je eigen lijf, ontdekken en toepassen van jouw persoonlijke kwaliteiten en kracht. Invloed hebben op je kwaliteit van leven.

Data: Start Dinsdag of woensdagavond in September.

Tijdstip: 19.30 tot 21.30 uur.

Kosten: € 110,- (inclusief consumpties).

Locatie: Dojo/Trainingscentrum "Aiki-Training".

Praktische informatie en de routebeschrijving volgt na opgave.

Dojo-Trainingscentrum

"AIKI-TRAINING"

Commissieweg 26b

7957ND De Wijk

Opgave en informatie:

info@aikittraining.nl

tel. 06 53 79 96 66

www.aikittraining.nl