

Tai chi -Mindfulness en Ontspannen aan de waal

Irma Soetekouw



Zondag 7 december 2025 van 10:30 tot 12:00 uur

Over 6 dagen



Het Dijkmagazijn

Dijk 41, Beuningen Gld



Terugkerende activiteit

Maandelijks op de 1de zondag tot en met 7 december 2025

Voor een rustgevende én stimulerende Body-Mind-Fit workshop kan iedereen elke eerste zondag van de maand bij Het Dijkmagazijn terecht. De workshop brengt lichaam en geest in balans.

Irma Soetekouw begeleidt als Rijks-erkend docent Martial Arts en Leefstijlcoach de stimulerende Body-Mind-Fit met ontstressende Tai Chi/Qi Gung op het Waalstrand tussen de wilgen. De langzame, maar zeker voelbare bewegingsoefeningen zijn geschikt voor mensen van alle leeftijden, en hebben een positief effect op zowel lichaam als geest. Met onder meer evenwichtsoefeningen, bewuste ademhaling en veel plezier. Na afloop van beide activiteiten keert u fit en ontspannen terug naar Het Dijkmagazijn, waar koffie en thee klaar staat. Gezond en vitaal aan de Waal, elke eerste zondag van de maand 10.30-12.00 uur + nazit. Deelname: € 10,00 (excl. consumpties). Startplaats Het Dijkmagazijn, Dijk 41 (hoek Waardhuizenstraat) Beuningen.

Voor informatie en reserveringen: www.info@irmasoetekouw.nl. Bij slecht gaat het niet door

Waar

Beuningen

Leeftijd

Jongeren, Volwassenen, Senioren

Kosten

Met entree

Voor wie

Iedereen

Waarover

Ontmoeten, Sport en bewegen



Ga voor meer informatie naar
beuningensamen.nl/agenda

Tai chi -Mindfulness en..
07-12-2025 / 10:30 - 12:00
Dijk 41

Tai chi -Mindfulness en..
07-12-2025 / 10:30 - 12:00
Dijk 41

Tai chi -Mindfulness en..
07-12-2025 / 10:30 - 12:00
Dijk 41

Tai chi -Mindfulness en..
07-12-2025 / 10:30 - 12:00
Dijk 41

Tai chi -Mindfulness en..
07-12-2025 / 10:30 - 12:00
Dijk 41

Tai chi -Mindfulness en..
07-12-2025 / 10:30 - 12:00
Dijk 41

Tai chi -Mindfulness en..
07-12-2025 / 10:30 - 12:00
Dijk 41

Tai chi -Mindfulness en..
07-12-2025 / 10:30 - 12:00
Dijk 41

Tai chi -Mindfulness en..
07-12-2025 / 10:30 - 12:00
Dijk 41

Tai chi -Mindfulness en..
07-12-2025 / 10:30 - 12:00
Dijk 41

Tai chi -Mindfulness en..
07-12-2025 / 10:30 - 12:00
Dijk 41

Tai chi -Mindfulness en..
07-12-2025 / 10:30 - 12:00
Dijk 41