



Workshop: Aarding en ademhaling vanuit de budo

Alle zelfverdedigingssporten uit Japan vallen allemaal onder het begrip budo. Letterlijk vertaald betekend dit “de weg van de krijger”.

Een van de basiselementen die overal in terug komen zijn aarding, je stand, en ademhaling.

Alard neemt je in deze workshop mee in verschillende oefeningen en uitleg hierover waardoor je zelf kan ervaren wat het met je doet.

- **Dinsdag 14 juli**
- **Van 13:30 uur tot 14:30 uur**
- **Graag aanmelden via info@leontienhuis.nl**

Wie is Alard?

Alard is een ervaringsdeskundige ouder van het Leontienhuis.

Ook begeleidt hij om de week om maandagavond de nazorggroep.

