



## T'ai Chi lentekamp Ranst 2023

**VR 26 MEI – ZO 28 MEI**

In de groene omgeving van Antwerpen, grenzend aan het prachtige oude bos, Zevenbergenbos nodigen we jullie graag uit om samen te herhalen, verdiepen, verzachten, maar vooral te ontspannen en genieten. Een minimumkennis van het 1 ste deel van de verkorte (37) vorm van Cheng Man Ching is de vereiste.

Iedereen van harte welkom, Louisa en An



In de prijzen zijn de maaltijden, koffie, thee, water gedurende de dag, vieruurtje en uiteraard de lessen inbegrepen. Bij de maaltijden kan rekening worden gehouden met je dieetvoorkeur (vegetarisch, vis,...)

**Comfort kamer met eigen badkamer**

1-persoonskamer 320 €

2-persoonskamer 280 €

**Basic kamer met sanitair op de gang, wastafel op kamer**

1-persoonskamer 280 €

2-persoonskamer 250 €

**vrijdag 26 mei**

16.00 u – 18.00 u inchecken

18.15 u broodmaaltijd met soep

20.00 u – 21.30 u vormflow, aanleren minivorm en staande meditatie

**zaterdag 27 mei**

07.30 u – 08.00 u vormflow en staande meditatie

08.30 u ontbijt

10.00 u – 12.00 u vormcorrectie en vormflow

12.30 u lunch

15.30 u – 17.30 u vormcorrectie en vormflow

18.00 u broodmaaltijd met slaatje

19.30 u – 21.00 u vormcorrectie, vormflow en staande meditatie

**zondag 28 mei**

07.30 u – 08.00 u vormflow en staande meditatie

08.30 u ontbijt

10.00 u – 12.00 u vormcorrectie en vormflow

12.30 u lunch

14.00 u einde kamp

Inschrijven kan je met een mailtje aan [warlopan@gmail.com](mailto:warlopan@gmail.com)  
met vermelding van je kamertype en dieetvoorkeur.

Graag zien we het cursusgeld vóór 3 mei op rekeningnummer  
BE22 0639 1146 1747 op naam van An Warlop met vermelding  
'Lentekamp 2023'

(Annuleren kan t.e.m. 26 april kosteloos)

**Hof Zevenbergen**

Kasteeldreef 22

2520 Ranst (Antwerpen)

[www.hofzevenbergen.be](http://www.hofzevenbergen.be)

