at the COPACABANA

salon voor de [levens]kunsten

VASTE ONDERDELEN v.a. SEPTEMBER 2020

MA 13.15-14.15 **TAI CHI voor gevorderden & herintreders**
Bernadette van Dijck [SoZen]: 076 - 5716572 / 06 - 48685769

NIEUW ! **MA** 19.00-20.15 **YIN YANG YOGA** ♡ **Grounding Core Flow YO**
NIEUW ! **MA** 20.30-22.00 **POP UP YOGA LAB** ♡ **Yin Yoga Breath Bliss**
Gabriëlle Zwueste - hello@blossombody.nl of bel voor info: 06-24256185

♡

NIEUW ! **DI** 10.30-11.30 **CONCHITA/CHI KUNG** **v.a. di 3 nov.** info volgt

NIEUW ! **DI** 19.30-20.30 **PILATES** Dana Paat - info@danapaat.nl
NIEUW ! **DI** 20.45-21.45 **PILATES** Dana Paat - info@danapaat.nl

♡

WO 10.30-11.30 **VIJF ELEMENTEN CHI KUNG** CONCHITA BARBE 06 51145759

WO 20.15-21.15 **TAI CHI CHUAN** Witte Lelie CONCHITA BARBE 06 51145759

♡

DO 10.00-11.30 **BIODANZA** Opgave/aanmelding via: Agnes Neus,
info@biodanzametagnes.nl / www.biodanzametagnes.nl

NIEUW ! **DO** 19.00-20.15 **Slow Flow Yoga**
NIEUW ! **DO** 20.30 -22.00 **Chakra Yoga**
Gabriëlle Zwueste - hello@blossombody.nl of bel voor info: 06-24256185

♡

VR 09.30-11.30 **5RITMES** Pauline van Hezik | elke week !
data: www.5ritmes.com | 06-11864783 | Facebook: 5Ritmes

♡

DANSEN op vrijdag- of zaterdag - dag & avond:
DANSEND HART Marcel Zoontjens - **YOGADANZA** Sacha Bohm
- **2GETHERINDANCE** - WY [Wim&Yvette] - **5RITMES** + Dansdagen
Pauline van Hezik - **MASSAGE DANS** Brigitte & Nanna
- **BIODANZA** dansdag[en] & verdiepende vivencia's Agnes Neus
zie maandflyer voor data/info, facebook Copacabana pagina of www.ssdempo.nl

♡

MASSAGEDAGEN BREDA, zie voor data maandflyer of fb acc
MASSAGEMIDDAGEN BREDA alleen op afspraak

♡

♡ De Copacabana voldoet aan alle RIVM eisen ♡

OKTOBER 2020
VASTE ONDERDELEN

Dinsdagavonden - Groep 1: 19.30-20.30 uur
Groep 2: 20.45-21.45 uur

Nieuw ! Pilates @ COPACABANA

Vanaf september kun je wekelijks Pilateslessen volgen bij de Copacabana. Ik [Dana Paat] maak jou soepeler en sterker met de meest originele vorm van Pilates op de mat. Ik geef niet alleen Pilates in de meest pure vorm, maar ook heb ik een achtergrond als Medical Fitness Instructor, gespecialiseerd in rugklachten. Daarom is mijn Pilatesvorm uiterst geschikt voor mensen die de rug extra aandacht willen geven. Pilates heeft al sinds het begin van de 20e eeuw bewezen zeer effectief te zijn in het verminderen van pijn en beperkingen. Pilates zal je mobiliteit, flexibiliteit en kracht herstellen. Pilates heeft een breed scala aan positieve effecten, waaronder verbeteringen in: *slaapkwaliteit, *aandacht, *concentratie, *doorbloeding van de hersenen, *minder piekeren, *aangenaam lichaamsgevoel, *spierontspanning en *ademhaling.

Wil je je algehele conditie en welzijn verbeteren?
Meld je dan aan via info@danapaat.nl.

WOENSDAGEN
-aangepast programma-
bij goed weer in het park

In harmonie en balans met Vijf elementen Chi Kung

WOENSDAGen *m.u.v. vakanties* - 10.30-11.30 uur
door Conchita Barbé - Tai Chi School De Witte Lelie

Dat is het fijne van de Chi Kung: je kunt mediteren en bewegen tegelijkertijd. De bewegingen zijn vloeiend en langzaam zodat je ademhaling zich verdiept en je ervaart een totaal gevoel van ontspanning. Deze ontspanning zetten we tijdens de les samen in als een natuurlijk geneesmiddel, zodat lichaam en geest hun krachten bundelen om je potentieel aan zelfgenezende vermogens op te wekken. Daardoor activeer je binnenin jezelf je eigen natuurlijke apotheek en op dat moment kan iedere cel in je lichaam regenereren. Bij De Witte Lelie worden Chi Kung oefeningen afgestemd op het seizoen, vanuit de visie dat de mens een onlosmakelijk deel van de natuur om ons heen en in onszelf vormt. Na een Chi Kung les is je lichaam lekker warm en gevoelsmatig heb je een dieper besef van jezelf en jouw bijdrage aan het leven. De lessen zijn zodanig opgebouwd dat instromen altijd mogelijk is. Kom gerust een keer langs voor een proefles bij de Copacabana! Aanmelden bij Conchita Barbé T 06 51145759 E conchita@dewittelelie.info.

Vervolgdata, elke woensdag t/m 16 december.

In harmonie en balans met Tai Chi Chuan-korte yang + *Nieuw ! Tai Chi voor beginners van 19.00-20.00 uur door Bernadette van Dijck*

WOENSDAGen *m.u.v. vakanties* - 20.15-21.15 uur
- door Conchita Barbé van Tai Chi School De Witte Lelie.

Tai Chi is een prachtige, oude bewegingsleer uit China om lichaam en geest beter op elkaar af te stemmen. Je kunt bij ons de korte Yang vorm van Meester Cheng Man Ching aanleren voor de westerse mens die door zijn hectische bestaan weinig tijd heeft om te trainen. In een serie van 48 Tai Chi bewegingen komt de totale algemene gezondheid aan bod: ademhaling, hartritme, spieren, gewrichten, pezen, organen, botten en innerlijke rust. Tai Chi biedt fysiek wat meer uitdaging dan Chi Kung en vraagt om het verlangen de serie 48 van bewegingen te doorleven en uiteindelijk te beheersen.

Trainingsprincipes van de Tai Chi: algehele ontspanning, zo stevig staan als een berg, onderscheid tussen vol en leeg in je beweging, hoofd en ruggengraat recht houden, het bekken is de as van alle bewegingen, handen niet doelloos uitsteken, bewegen als een bamboestengel in de wind, goed geaard lopen, onderscheid tussen innerlijke energie (geestkracht) en uiterlijke spierkracht, altijd balans houden. Bouwstenen in de Tai Chi: timing om je gevoel te ontwikkelen, hardheid om je weerbaarheid te trainen, uithoudingsvermogen om wilskracht te versterken, lenigheid om flexibel en creatief te functioneren, kracht om je denken te ondersteunen, snelheid om alertheid te trainen, coördinatie om geestelijke helderheid te stimuleren, geestelijk en lichamelijk evenwicht. Bij De Witte Lelie geven we de Tai Chi niet als vechtsport, maar we verdiepen ons in de korte Yang vorm om je geestelijke en lichamelijke gezondheid te versterken. Na een Tai Chi les is je lichaam lekker warm en je geest is rustig. De lessen zijn zodanig opgebouwd dat instromen altijd mogelijk is. Kom gerust een keer langs voor een proefles bij de Copacabana! Aanmelden bij Conchita Barbé T 06 51145759
E conchita@dewittelelie.info.

Vervolgdata, elke woensdag t/m 16 december.

Biodanza met/door **Agnes Woertman**

elke donderdagochtend
v.a. 10 uur (tot half 12)
in Breda [Copacabana]
Donderdag[en]:
1, 8, 15 en 29 oktober
(22 oktober = vakantie),
5, 12, 19 en 26 november,
3, 10 en 17 december
- inloop: v.a. 09.45 uur

Biodanza nodigt je uit te dansen, te leven, jezelf te zijn. Genieten is het credo in Biodanza. Plezier hebben in bewegen, in jezelf en in contact met anderen. Biodanza betekent letterlijk levens(bio) dans(danza); beweging geven aan het leven in jou, zoals jij je voelt in dit moment. Het is een combinatie van muziek, beweging en contact. Voel jij je uitgenodigd om een nieuw avontuur aan te gaan, om te dansen, om meer plezier en intensiteit aan je leven toe te voegen? Kom jij mee genieten van je eigen bewegingen (geen pasjes) op zeer gevarieerde muziek; van Beatles tot klassiek, van zwoele Afrikaanse ritmes tot gepassioneerde Zuid-Amerikaanse muziek. Van harte welkom!! Iedereen kan het; jong, oud, stram of soepel! Graag aanmelden bij Agnes Woertman Neus, info@biodanzametagnes.nl / www.biodanzametagnes.nl.

Vervolgdata zie hierboven, elke donderdagochtend m.u.v. vakanties.

Maandagavonden & donderdagavonden - Workshops: 19:00 uur ~ 20:15 uur & 20.30 ~ 22.00 uur

Nieuw ! YOGA Feest Aanbieding *At The Copa !*

Lilian en Gabrielle hebben iets te vieren.! ♥
Copacabana bestaat 20 jaar en Blossom Body 10 jaar! ♥
Ook in oktober 14 dagen onbeperkt alle lessen voor maar € 19,- ♥

MAANDAG AVOND
♡ 19:00 - 20:15 **Yin Yang Yoga**
♡ 20:30 - 22:00 **Pop Up Yoga Lab - o.a. Breath Bliss**
Voor vragen of opgave: T 06 24256185 of mail naar hello@blossombody.nl
Meer info: www.blossombody.nl -

DONDERDAGAVOND
♡ 19:00 – 20:15 **Slow Flow Yoga**
♡ 20:30 – 22:00 **Chakra Yoga**

Wil jij..
♡ Landen, smelten, verzachten,.. Aankomen in jezelf. De dingen van de dag, de week van je af laten vallen. Je hoofd tot rust brengen..?
♡ Niet alleen een soepeler en krachtiger lijf krijgen maar ook meer balans dagelijks in je leven ervaren?
♡ Persoonlijke aandacht voor wat jij nodig hebt en les volgen in een sfeervolle studio in kleine groepjes?
Kom dan langs en ervaar de kracht van yoga zelf ♡
Stuur voor opgave een mailtje naar helo@blossombody.nl of
bel voor info: 06-24256185

GABRIËLLE ZWUESTE
Heeft 20 jaar ervaring in het yogales geven aan mensen van alle leeftijden en lichaams condities. Zij is Yoga- en Tantra teacher, Trainer, lichaamsgericht therapeut en healer. Ze volgde opleidingen in India, Nederland en Spanje. Ze is founder van Blossom Body, Centre for Well Beïng te Breda. Haar passie is mensen in hun kracht te zetten en tot bloei te brengen. Naast yoga geeft ze energetisch therapeutische massages en trainingen om je levenskracht vrij te laten stromen. Meer info: www.blossombody.nl >>>

<<< **LESINHOUD:**

YIN YANG YOGA - Iedere maandag bij de Copacabana 19:00 - 20:15 -
Een Yin Yang Yogales is een heerlijke afwisseling van kwaliteiten. Meer actieve, dynamische houdingen (Yang) vloeien over in verstilde houdingen (Yin) die langer aangehouden worden. De Yang in de beweging zorgt voor boost en vitaliteit. De Yin houdingen richten zich meer op het dieper liggende bindweefsel rondom gewrichten en organen en brengen je in contact met overgave en de stilte in jezelf. Zo vind je balans en ontspanning ♡
Ben je niet zo lenig? Maakt niet uit! Yoga gaat om jou innerlijke ervaring.
Probeer 't gewoon 'ns - Geschikt voor All Levels -

POP UP YOGA LAB - Iedere maandag bij de Copacabana 20:30-22:00 -
Pop up Yoga Lab is een heerlijke afwisseling van verschillende yoga sets. Wekelijks wordt je een andere diep meditatieve les voorgeschoteld. Als je meer verdieping zoekt in je yoga practise een absolute aanrader. De Pop Up Yoga Lab lessen zijn uniek in Nederland. Met o.a.: ♡ YOGA BREATH BLISS ♡ AYURVEDIC TANTRA YOGA – Balancing the Dosha's ♡ YIN YOGA

♡ **Yin yoga** [Grounding Core Flow - Maandag 24-8 19:00-20:15] is 'n yogavorm waarbij de houdingen langere tijd worden aangehouden zodat je alle tijd hebt om te verzachten, vertragen, te landen en aan te komen in je lijf. Je ontspant. Niet alleen je spieren maar ook diepere lagen zoals je bindweefsel, banden en je gewrichten. Het stretcht je meridianen en wervelkolom. Ook zeer geschikt voor zwangere vrouwen ♡
Ben je niet zo lenig? Maakt niet uit! Yoga gaat om jou innerlijke ervaring.
Probeer 't gewoon 'ns. - Geschikt voor All Levels -

♡ **Yin Yoga Breath Bliss** (Maandag 24-8 20:30-22:00)
Combineerd een verbonden ademsessie (Wim Hof Adem methode) met meditatie en Yoga. Heerlijk om je hoofd leeg te maken, je lichaamssysteem te zuiveren, te balanceren en in diepere lagen van meditatie te raken, daar waar je Magie, Overvloed en Bliss bent. Het harmoniseerd en detoxt je lijf en onderhuidse spanningen worden afgevoerd. Na de ademsessie en meditatie volgt meditatieve Yin Yoga. Beoefening van Yin Yoga Breath Bliss geeft je een heerlijke boost en diep meditatieve ervaring. Wekelijks v.a. 24 augustus.

SLOW FLOW YOGA – Balance & Relax (Donderdag 27-8 19:00-20:15)
Laat je meevoeren in een milde flow van oefeningen die erop gericht zijn de dingen van de dag, de week, effectief uit je systeem los te laten. Je komt weer tot jezelf. Uit je hoofd, in je lijf. D.m.v een vloeiende combinatie van beweging, zachte muziek, klank en adem, flow je als 't ware in een staat van ontspanning. Je lichaam voert afvalstoffen af en reguleert zichzelf, waardoor je beter slaapt en rust ervaart in je dagelijkse leven. Je lichaam ontwikkelt zich. Wordt soepeler en sterker. En jij harmonieuzer. Meer in balans en in contact met jezelf, je gevoel.

CHAKRA YOGA (Donderdag 27-8 20:30-22:00)
♡ Dive into sacred ancient knowledge ♡
Niet alleen een heerlijke work out voor je lijf van 90 minuten maar ook een verrijking voor je leven. Chakra yoga komt rechtstreeks uit de Himalaya's en combineerd eeuwenoude traditionele Hatha Yoga met activatie van de subtiele energie centra in je lichaam. Dit wordt ook wel Tantra Yoga genoemd. Je krijgt dieper inzicht in de Chakra psychologie maar ook in je yoga practise doordat er achtergrond informatie wordt gegeven over de yoga houdingen. De meditatieve houdingen worden langere tijd aangehouden. Gun jezelf een sterk en soepel lijf en rust in je hoofd. - Geschikt voor All Levels –

KOM 'T 'NS PROBEREN !
Let op! Plaatsen zijn beperkt. Stuur voor opgave een mailtje naar hello@blossombody.nl of bel voor info: 06-24256185.

♥ 'WE GIVE MORE' ! ♥ Fantastische Feest Aanbieding ♥
Alsof de gratis introducties niet al genoeg waren doen we er nog 'n schepje bovenop met een fantastische feest aanbieding: Ook in oktober 14 dagen onbeperkt alle lessen voor maar € 19,- ♥
Voor vragen of opgave: T 06 24256185 of mail naar hello@blossombody.nl Meer info: www.blossombody.nl. Tot op de mat.
Namasté Gabrielle ♥
Yoga ♡ Tantric Journey ♡ Shakti Temples ♡ Energetic Bodywork ♡ ♡ Healing ♡ Massage ♡
Kijk voor meer Blossom Body events op www.blossombody.nl

Vrijdagen in oktober [zie fb pagina 5Ritmes/Pauline voor data !]
Tijdstip: 09.30-11.30 uur
Zaal is open
v.a. 09.15 uur

5Ritmes® 'WAVE

5Ritmes® (vloeiend, staccato, chaos, lyrisch en verstild) dansen is het bewegen vanuit je energie, volgen van je stroom, muziek en ontmoetingen op de dansvloer je laten inspireren. Je dans opbouwen vanuit je adem, voeten, heupen, ruggegraat, handen... Ingetogen, extatisch, wild of speels dansen, het kan allemaal en iedereen is welkom met alles. Pauline van Hezik is gecertificeerd 5Ritmes® docente en biedt manieren om 5Ritmes te dansen aan. Tijdens lessen op vrijdagochtenden: Pauline begeleidt het dansen van de wave met een thema en inspiratie voor je fysieke beweging. We dansen de **WAVE** van>>>

<<< vloeiende, staccato, chaotische, lyrische en verstilde energie. **Neem mee:** Flesje water, kleding in laagjes, evt. indoor dansschoenen. **Kosten:** € 16,= losse les, € 70,= voor 5 ritten, € 130 voor alle lessen (10x) (half jaar geldig). *Thee na afloop !* **Meer info** Pauline van Hezik | www.5ritmes.com | 06-11864783 | Facebook: 5Ritmes – Pauline van Hezik. ***Vervolgdata:*** *9 [o.v.b.]-23-30 okt, 6-13-20-27 nov, 4, (evt 11 dec) - 18 dec.*

OKTOBER 2020

LET OP !!! **VRIJdag 2 oktober** tussen 10.00 en 17.00 uur

MASSAGEDAG in de Copa !

[o.a. tantra, thaise of lomi lomi]

Met inachtneming, instructies volgen bij reservering !

WELKOM voor een massage

Kijk op fb naar MASSAGEDAGEN BREDA voor aanwezige masseurs/ therapeuten! Welkom op VRIJDAG-, ZATER- en/of ZONDAGEN, genoeg keuze voor U ! ***Volgende Massagedagen 2020: Vrijdagen:*** *10 april, 2 oktober Zaterdagen: 7 maart, 5 september Zondagen: 2 februari, 3 mei, 1 november.*

Nu ! ELKE MAAND Y O G A D A N Z A met wisselend thema - in oktober: "Flowing Through Extremes

- Data: ***In 2020:*** *vrijdag* ***2 & 23 okt****, 13 nov & 4 december.*

Inloop vanaf 19:45 uur, we starten om 20:00 uur. Losse entree € 17,50 bij strippen-kaart van € 60 = 4 x 15 euro per keer

Na afloop is er thee en iets lekkers.

Lieve (yoga)danser

In deze tijden blijft het belangrijk om je energielevel te verhogen en je immuunsysteem te ondersteunen. Middels deze avond vol beweging, dans en meditatieve bewustwording, geef je jezelf een stevige basis als begin van je weekend! De C maatregelen hoef ik niet uit te leggen, het is aan jou om aan te geven hoeveel ruimte je nodig hebt en ik zorg ervoor dat die gerespecteerd wordt. Zo vertrouw ik er ook op dat je zonder klachten zal verschijnen. Max 24 deelnemers. Aanmelden verplicht. Ook zo toe aan ontspanning en verbinding? Ervaring met biodanza en/of tantra is een pré, geen must. Welkom!

YogaDanza geeft je laagdrempelig (zonder praten) een veilige plek om te voelen, te voeden, te delen in contact met anderen en een mogelijkheid tot groei. De essentie is de verstilling zoeken binnen in jezelf. Omdat er meerdere delen in je aangeraakt worden, kan de beweging van binnenuit komen en je een bevrijdend gevoel geven. Daarnaast vergroot YogaDanza de ontspanning, komt er meer vreugde en zelfvertrouwen en zal daardoor ook je levensenergie toenemen! Door middel van dynamische oefeningen, gecombineerd met adem en meditatie en dans, komt er een verdiept contact tot stand; vanuit jezelf in een zachte ontmoeting met de ander. De oefeningen vergroten je intensiteit om muziek te voelen, het kind in jezelf wakker te maken, te spelen en te dansen! Een eigentijdse gelegenheid voor liefdevolle ontmoetingen met mensen in een veilige setting. Ervaring met biodanza of tantra is geen must, wel een pré...

Voor meer informatie: stuur een bericht via Messenger of mail naar: https://www.sibart.nl/contact. Reserveren kan direct via tickets! Betalen doe je contant aan de deur (graag gepast).

Sacha heeft jarenlange ervaring in het begeleiden van lichaamsbeweging, (shape, steps, yoga, pilates). Met YogaDanza heeft ze haar manier gevonden om zowel haar passie voor dans als het verbinden met anderen een vorm te geven, waarin al haar kwaliteiten met mindfullness gecombineerd worden.

Opgave: www.sibart.nl

...~•~☆°♡_/|_♡°☆~•~...

Aangepaste editie, vooraf aanmelden !

Op-Nieuw ! 2getherinDance "Release Yourself"

Zaterdag 3 & 31 oktober

Inloop vanaf 19:30 uur, we starten om 20:00 uur tot ± 23.00 uur. Entree is € 15,-. ♥ **Aanmelden:** https://forms.gle/CNwusmve5At63REy7 ♥ Wim en Yvette kijken uit naar de ontmoeting met jou in de dans ♥ Zie voor meer info/opgave: facebook.com/events Copa of 2getherinDance.

Just now we need al full release of the body and mind,
So we can hear our soul singing!! Warm yourself in music and dance...
feel the vibrations and make your body move inside and out.
Wim en Yvette nemen je mee in dans, muziek, lachen, spelen, meditatie & stilte. Ook vanavond aangepaste corona editie! Max 20p. Vooraf aanmelden. Het wordt deze keer een meer naar binnen gerichte avond, meer meditatief en omarmend. Maar we zoeken wel de verbinding vanuit onszelf in een energetische stroom naar de ander (met mooie muziek en lekkere bewegingen). Open yourself in music and dance.
Feel the vibrations en make your body move inside and out.
Feel yourself in the energy of love that you are ❤
In the dance we open our male and female energy and let this energy flow through our body !! Do not be afraid of this energy, because it opens your love and creativity that already flows into you. It makes you laugh and play. Open Yourself, Embrace life! You are worth it!!

Vervolgdata: *za 31 okt, za 28 nov & vr 18 dec.*

Op-Nieuw ! Ademcirkel Breda

Zondag 4 & 25 oktober - 09.30-12.30 uur - Kosten zijn € 30,- per ochtend.
Adem verbind, brengt je in het moment.
Adem brengt je in contact met jouw kracht en levensenergie.
Ademen brengt je in je lichaam, verbonden met de aarde.
Verbonden, bevrijdend ademen is één van de meest effectieve manieren om vrij te raken van oude belemmeringen en patronen.
De kracht en intensiteit van de ademhaling zorgt ervoor dat je lichaam wordt gevuld met zuurstof en prana waardoor oude blokkades los kunnen komen en uit je systeem worden gewerkt. Je energie gaat hierdoor weer vrijer stromen. Je voelt je als herboren. Vrij, sprankelend, levend! In een fijne sfeer komen we op zondagochtend samen voor het verbonden ademen. Je bent welkom om iedere maand meerdere keren te komen. Ook is het mogelijk een losse ochtend mee te doen. Er is een korte uitleg, we ademen begeleid en er is ruimte om te delen. **Voor wie ?** Heb je last van angsten, burn-out, depressie, vermoeidheid, boosheid? Voel je belemmeringen in je leven op sociaal vlak, durf je jezelf niet te uiten, kun je je grenzen niet aangeven? Wil je meer kracht en energie in je leven, meer plezier? Dan is ademwerk voor jou wellicht een mooi middel! **Effecten** – merkbare toename levensenergie & vitaliteit – bevrijding van hinderlijke patronen – fysieke ontkramping en ontspanning – beter sociaal functioneren, meer zelfvertrouwen – gevoelens van heel zijn. – steviger gewortelde, positieve levenshouding. Info en opgave via marcel@innertune.nl of 06 30849615 **Vanwege de corona maatregelen maximaal 10 deelnemers.** Je bent van harte welkom!

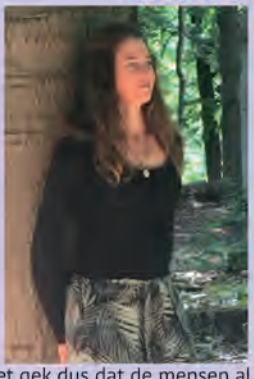
Zondag 4 & 25 oktober - *LET OP !* 13.30-15.00 uur

Op-Nieuw ! Belly-Qi-Dance

Belly Qi Dance is gebaseerd op egyptische buikdans, Qi-Gong en tantra. Je leert mooie bewegingen, je levensenergie gaat beter stromen, je krijgt meer voeling met buik en bekken en je sensualiteit. Deze dans laat je stralen en maakt de weg vrij naar de bron van wijsheid die diep in je lichaam huist!
Breng een heupsjaal mee om je heupen te accentueren.
De workshop wordt gegeven door Dhyana . Ze combineert in haar workshops o.a. ruim 20 jaar ervaring egyptische buikdans met kennis en ervaring uit de opleiding Medische Qi-gong bij het OTCG in Antwerpen, de beoefening van Buqi Qi-gong, tantra en inspiratie binnengekomen via meditaties van Osho.
Kosten: €17,50 voor een losse workshop of €45 voor een 3-rittenkaart
Info & Reserveren via bellyqidance@gmail.com
Reserveren is noodzakelijk!
Warme groet, Dhyana.

VRIJDAG 9 OKTOBER VAN 19:30 - 22:00

Nieuw ! Dansen met Irene



Op **9 oktober** en **20 november** 2020 zijn er twee pilots in de Copacabana
"Dansen met Irene"
Dansen en muziek zijn grote passies van mij en ik [Irene] neem jullie graag mee in een ultieme klank/dans reis.
In de workshop word je uitgenodigd om een te worden met de muziek en expressie te geven aan je onderbewuste en je binnenwereld. Je komt in contact met je lichaam en je gevoelsleven en verenigt als het ware lichaam, geest en ziel. Ontdek door het dansen welke opgekropte emoties geuit willen worden. Elkaars ruimte wordt gerespecteerd en samen dansen ontstaat organisch of opbouwend.
Niet gek dus dat de mensen al eeuwenlang dansen tijdens vieringen, rituelen en ceremonies. We dansen op blote voeten zonder te praten op verschillende soorten beats en stijlen muziek.Voel je welkom en ervaar je diversiteit en je mag stralen, openen, en aanwezig zijn in het hier en nu. Welkom !
Kosten: €12,50- per les of een strippenkaart van 4 x voor €40,-
Opgave: denieuwepoort@gmail.com of appen/bellen met 06-22790407

Zaterdag 10 & 24 oktober - Inloop: 19:30 uur - Workshop: 20:00 uur ~ 22:00 uur - Entree: € 15 VOORAF TE BETALEN via Tikkie of Bankoverschrijving

~ Aangepaste versie ! ~

"DANSEND HART" thema dans workshop
Een Dansreis van Verstilling

Dansend Hart nodigt ons uit om onszelf en de ander met open Hart te ont-moeten in de Dans. Waarbij we diepgaand en authentiek onze levenslust & sensualiteit kunnen beleven, weliswaar in aangepaste vorm en met maximaal 20 dansers. Tijdens deze dansavond van ongeveer twee uur dans je jouw eigen, unieke dans. De avond wordt ingeleid met rustige, verstilde muziek. Naarmate de avond vordert kom je meer en meer in beweging met actieve en expressieve muziek. Af en toe zijn er stiltes ingebouwd, zodat je tussentijds kunt voelen wat de muziek met je gedaan heeft. Er wordt tijdens de dans niet gesproken, ook niet door Marcel, die de muziek heeft samengesteld. De avond eindigt met rustige, verstilde muziek, waarbij je een diepe ontspanning kunt ervaren.
HET IS NOODZAKELIJK om je aan te melden via marcel@dansend-hart.nl
De gangbare COVID-maatregelen zijn van kracht.
* geen handen schudden, geen knuffel geven * hoesten/niesen in de binnenkant van de elleboog * 1,5 meter afstand houden.
INDIEN op één van onderstaande vragen met JA wordt geantwoord, mag de danser niet naar de accommodatie komen:
1. Heb je de afgelopen 24 uur of op dit moment één of meerdere van de volgende (milde) klachten: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts (vanaf 38 graden Celsius)?
2. Heb je op dit moment een huisgenoot/gezinslid/vaste danspartner met koorts en/of benauwdheidsklachten?
3. Heb je het COVID-19 gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en is dit in de afgelopen 7 dagen vastgesteld?
4. Heb je een huisgenoot/gezinslid/vaste danspartner met het COVID-19 (vastgesteld met een laboratoriumtest) en heb je korter dan 14 dagen geleden contact gehad met deze huisgenoot/gezinslid/vaste danspartner terwijl hij/zij nog klachten had?
5. Ben je in quarantaine omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het COVID-19 is vastgesteld? DANSERS komen in danskleding naar de accommodatie. DANSERS nemen zelf, indien gewenst, een flesje water mee.
VASTE DANSPAREN ZIJN TOEGESTAAN !
HEB JE NOG VRAGEN? Stel ze via marcel@dansend-hart.nl of 06-29295292
Meer informatie: www.dansend-hart.nl - 06-29295292. Dansend Hart wordt gefaciliteerd door **Marcel Zoontjens**
Vervolgdata: *24 okt, 7 nov, 21 nov, 5 dec, 19 dec en 31 dec.*

NIEUWBEWUSTZIJN EVENT

Ceres Nieuw Bewustzijn Najaarscyclus 2020:
Waarnemen vanuit je hart in kwantumbewustzijn

De tijd is NU, om op alle manieren in beweging te komen en op Aarde terug te keren in ons scheppend vermogen!

SAMENKRACHTMIDDAG Erik Tanghe en Daniëlle van der Gouw
(+ Livestream!) 'Leven in kwantumbewustzijn'
11 oktober | Copacabana Breda | 13:30 - 16.30 uur | 33,-
Deze samenkrachtmiddag zal vorm worden gegeven door Erik Tanghe en Daniëlle van der Gouw. Erik start met zijn lezing 'holografisch bewustzijn' waarna Daniëlle praktisch aan de slag gaat met 'kwantumfysisch waarnemen'.
Korte samenvatting van de inhoud deze middag:
De quantumfysica leert ons dat waar menselijke waarneming is, de werkelijkheid verandert. En we worden in deze moderne wereld meer dan ooit waargenomen.. door familie, je partner, politie, facebook, bewakingscamera's en al deze (al dan niet opzettelijke) observaties zorgen ervoor dat wij vandaag in een werkelijkheid leven die niet volledig de onze is..
We denken allemaal vrij te zijn maar is dat wel zo?
Kunnen we in deze werkelijkheid onze echte persoonlijkheid wel tonen? De quantumfysica heeft al bewezen dat bewustzijn realiteit creëert maar is de realiteit die wij creëren wel helemaal zuiver? Bovendien wordt er rechtstreeks ingegrepen van buitenaf deze werkelijkheid en die beinvloeding is zichtbaar in ons energieveld als donkere stoorenergieën die binnenkomen via zwakke punten in ons energiesysteem... Traditioneel worden zulke energieën benoemd als geesten en entiteiten maar dat klopt niet... Het is louter energie en het hangt van onze interpretatie af hoe die energie zich zal manifesteren en nog belangrijker... wat we er mee doen...
Maar het hoeft niet zo extreem.. Het holografische karakter van onze werkelijkheid zorgt ervoor dat alle mogelijke scenarios informatief liggen opgeslagen rondom ons heen en het zijn enkel wij die bepalen welk script er in werking treedt. Ons werkelijkheid reageert op ons bewustzijn en wanneer dat bewustzijn wordt verstoord door emoties, past deze realiteti zich aan aan wat jij voelt... Je hebt het leven zelf in de hand. Quantumfysisch gezien is deze werkelijkheid niet meer dan een illusie. Het is bovendien vergelijkbaar met een hologram en als dat een beetje doordringt, zal de mens beseffen dat >>>

<<< niks meer onmogelijk is.. Hoe de wetenschap van het allerkleinste ons brengt bij onze grootsheid.

16 oktober | Copacabana Breda | 13:30-16.30 uur | 25,-.
Interactieve avond met **Dino Sarac**
Deze interactieve, informele avond waarin Dino zijn waarheid, op basis van onderzoek en innerlijke wijsheid voor het eerst ook live zijn visie deelt, naast zijn boek en podcasts. Hij laat een ander licht op deze werkelijkheid schijnen. Na een korte inleiding met zijn bevindingen over onze opgetekende geschiedenis versus onze "echte" geschiedenis, gaan we samen de diepte in om "vrij" bewustzijn aan te boren. Door ons leven in deze matrix als een spel te gaan "waarnemen", openen zich nieuwe tijdlijnen en scripts, www.matrixboek.nl.
We kunnen in SamenKracht en Verbinding beweging brengen in de huidige tijd i.p.v. in burn-outs, depressies, verslavingen en andere "demping" programma's te blijven hangen, die onze oorspronkelijke, scheppende, kracht verlammen en weer onze hoogste frequentie leven en bewaken.
Deze avond krijgt vorm in co-creatie en in samenspraak met de aanwezigen, Tussendoor zullen we enkele oefeningen rondom kwantumfysische waarneming en de kracht van verbeelding aanbieden.
De energie uitwisseling is 15 euro, via ideal of bij de entree.
Opgave vereist vanwege de RIVMregels.

18 oktober | Copacabana Breda | 13:30-16.30 uur | 25,-.
KLANKSCHALEN Yinthe
'Kosmische focus met klankschalen'
Tijdens deze bijeenkomst met Yinthe zullen we samen in een Open Klank Veld het 'Thema' kosmische focus belichten. In deze bewogen tijd op aarde is het essentieel dat we vanuit een krachtige focus aanwezig Zijn in ons lichaam. Om vanuit een diepgaande focus aanwezig te kunnen zijn mag er een grote schoonmaak gehouden worden waarbij we bereid zijn oude (geloofs) overtuigingen, geconditioneerde denkbeelden en daaruit voortkomende patronen los te laten en weer vanuit het Nulpunt in een zuiver bewustzijn hier aanwezig te Zijn. Samen zullen we door diep te voelen dit 'thema' aanraken in onszelf. Kristallen en tibetaanse klankschalen en Bronzang zullen ons ondersteunen tijdens dit Samen Zijn.

*Let op ! info mbt **Vrijdag 30 oktober** volgt z.s.m.*

Weet je welkom! Platform Nieuw Bewustzijn Breda
www.nieuwbewustzijnevent.nl. **Informatie/opgave :** www.helder-zijn.nl

WOENSDAG 21 OKTOBER VAN 20:00 - 21:30

Nieuw ! Kennismakingsavond Emotional Freedom Technique

Op deze avond maakt u kennis met de emotional freedom technique uit de energie psychologie. Het is een zeer veilig, effectieve en duurzame techniek die helpt bij oa stress, emotionele belemmeringen, angsten, ptss, onverwerkte emoties. Het resultaat zal zijn meer ontspanning, rust, grip op het leven en je gelukkiger voel doordat oude patronen doorbroken zijn. U leert de methode bij uzelf toe te passen, krijgt informatie over de werking en wanneer en waarbij deze techniek te gebruiken is. Veilig voor alle leeftijden, ook voor kinderen! Er is plaats voor max. 20 personen, welkom.
Info/reserveren: http://www.vida-coachingbreda.nl/ - info@vida-coachingbreda.nl - 06 28771776

stadsgalerijbreda **EXPOSITIE AGENDA STADSGALERIJ BREDA:** stadsgalerijbreda
Zie fb account voor actueel expo & evenementen aanbod

De StadsGalerij ligt aan de Oude Vest [nr 34] naast Holland Casino aan de rand van het Chassépark, in het hart van de stad

fb: COPACABANA, *salon voor de levenskunsten*
Overakkerstraat 190 - 4834 XP Breda - fb Lilian Joosen 06-28458673
copacabana@ziggo.nl - www.ssdempo.nl - fb: StadsGalerij Breda