

uw instructeurs:



Dick van der Meer Certified Master Trainer

Martial Arts beoefenaar Aikido, Jiu-Jitsu en Judo sinds 1964
Martial Arts instructeur sinds 1982 Budo Ryu Rotterdam, locatie
in Rotterdam. Informatie:
+31(0)610464202 d.vandermeer@gmail.com
www.budoryutorterdam.nl



Eric de Schepper Certified Master Trainer

Reiki Master, Healing, Coaching, sportmassage. Eigen praktijk in
Rotterdam. Informatie: +31(0)625416712
eric.deschepper@gmail.com



Ronin Budo sportinstructie
Hofdijksweg 11 3253 KC Ouddorp
+31(0)610464202
E-mail: d.vander.meer@gmail.com
www.budoryutorterdam.nl
"BUDO teaches people RESPECT"

E.R.I.C.
Balsemkruid 79 3068 DB Rotterdam
+31(0)25416712
E-mail: eric.deschepper@gmail.com



Robert Pino Center for Growth BV
Postbus 265 3000 AG Rotterdam
+31(0)102052425
E-mail: info@robertpino.com
www.robertpino.com



Donderdagavond van 20:00–21:15 uur in de
bovenzaal van de Sporthal Kralingen aan de
Slaak 15 te Rotterdam.

Geen les tijdens de schoolvakanties

Kosten:

Losse les € 10,00

1 maand vooruit betalen € 30,00

3 maanden vooruit betalen € 75,00

Bij de kaart voor 3 maanden krijgt men de
mogelijkheid 4 lessen in te halen.

Dus kan je 4 lessen per kwartaal missen en
deze meenemen zonder kosten (dus 4 lessen
inhalen).

© Chū Yū Do
The Way to align with Universal Energy





Chu Yu@do (spreek uit: "que yoh do") is een nieuw energie exercise systeem dat je de mogelijkheid geeft jezelf te revitaliseren, je immuun systeem te versterken en je energie blokkades te openen. Hierdoor worden je spirit, mind en body kwaliteiten en je welzijn versterkt.

Het Chu Yu@do systeem

Het **Chu Yu@do** systeem bestaat uit oefeningen verdeeld over 3 niveaus. Elke les duurt 1 uur en 15 minuten en bevat oefeningen voor het losmaken van je lichaam, ademhalingsoefeningen, stretching, energie oefeningen en meditatie. Op deze manier heb je het beste van twee werelden: een groepstraining en individuele coaching!

Chu Yu@do

Chu Yu@do is een toestand van uiterste ontspanning van lichaam en geest, die vaak een moment van inspiratie brengt. Het is deze staat van ultieme relaxheid die een optimale circulatie van energie door je lichaam geeft. In een toestand van balans tussen spirit, mind en body werken je zintuigen optimaal. Door de unieke combinatie van ademhaling, stretching, energioefeningen en meditatie ervaar je de toestand van **Chu Yu@do**.



Chu Yu@do clinic tijdens het Flair vriendenweekend



Chu Yu@do

Chu Yu@do is geen martial art, het is geen "healing systeem" en claimt ook zeker niet te kunnen genezen. **Chu Yu@do** faciliteert het openen van de beoefenaar voor een bewuste en doelmatige benutting van de kosmische energie (energie van het Universele, de kosmos). Het systeem maakt gebruik van de wensen van onze moderne tijd. Geen ingewikkelde stijfiguren die men maandenlang moet beoefenen om ze te kunnen begrijpen, geen jarenlange meditatie om verlichting te kunnen ervaren. Er is een behoefte om terug te gaan naar een rustpunt die tijdens een les van 5 kwartier door de beoefenaar kan worden gevonden. **Chu Yu@do** is bij uitstek even geschikt om "bij te tanken" en door regelmatige oefening het eigen immuun systeem te voeden.

de oefeningen

Ademhalings oefeningen zijn erg belangrijk voor je bloedcirculatie en je lymfe systeem. Door juiste ademhaling reinigt je het lichaam en door de oefeningen stimuleer je de energie. Stretching oefeningen zijn belangrijk om je belangrijkste energiepunten en meridianen in je lichaam te openen, je lichaam te vormen en flexibeler te worden. Energie oefeningen (samen met visualisering en juiste ademhaling) ontstressen, vitaliseren en geven je, niet alleen tijdens de lessen maar ook daarna, balans. Meditatie oefeningen leren je hoe je stilte kan creëren en jezelf "leeg" maken.

Chu Yu@do is er voor iedereen die geïnteresseerd is in zijn of haar persoonlijk welzijn. Als je jezelf fysiek, mentaal en spiritueel wil trainen dan is **Chu Yu@do** het!

Voordelen

Regelmatische beoefening van **Chu Yu@do** maakt je fysiek fitter, mentaal meer alert, emotioneel rustiger en persoonlijk ervaar meer balans in je leven en voel je zelfverzekerd.

Het programma biedt je de volgende voordelen:

- * Balans, Feng Shui for spirit, mind en body
- * Ultieme relaxheid, rust
- * Revitalisatie, hoger energie niveau, creativiteit
- * Openen van blokkades
- * Reinigen van je lichaam
- * Versterken van je immuun systeem



Chu Yu@do is ontwikkeld door Robert Pino en Robert Pino Center for Growth meer informatie vindt u op www.robertpino.com



Robert Pino

"Melting down the lead and revealing your gold"



Robert Pino is onder andere mental coach en life-alchemist. "Een life-alchemist haalt het lood uit je leven en het goud naar boven." Schrijver van het boek: 'Absolute Victory' (ISBN 90 14 06877 8, Uitgeverij Kluwer). Robert Pino staat regelmatig in de Nederlandse en Amerikaanse pers met zijn coachings en presentaties. Hij was al eerder te gast in Aperitivo (RTL4).

NEW!



Ook voor kinderen vanaf 10 jaar kan het **Chu Yu@do** zeker een hele goede aanvulling zijn om rust te vinden in de dagelijkse hectiek onze kinderen meemaken.

Bij voldoende deelname willen wij starten op de donderdag van 18:30—19:30 uur. In deze les krijgen de kinderen de oefeningen in een andere vorm aangeboden dan de volwassenen. Nadruk zal worden gelegd op visualisatie en ademhaling.

Informatie of aanmelding per e-mail aan d.vander.meer@gmail.com