
BLACK EAGLE NEWS

Nummer 198

OKTOBER 2015

KALENDER

Zaterdag 10 oktober:

Ring of Weapons

Maandag 19 oktober:

Initiatie: Workshop Yoga

Zaterdag 24 oktober:

EHBO Black Eagle

Zaterdag 31 oktober:

Programmatraining + Halloweenfuij

BLACK EAGLE T-SHIRTS



Gedurende de maand oktober 2015 kunnen er opnieuw Black Eagle T-shirts besteld worden.

Je kan het bestelformulier via onze website

www.blackeaglehalle.be downloaden of een papieren exemplaar ligt voor je klaar in onze Kampai.

Vraag ernaar!

Bestellen kan **tot en met zaterdag 31 oktober 2015**.

EHBO BLACK EAGLE

Het Rode Kruis komt ons reanimatietechnieken en wat te doen bij sportblessures geven.

Maximum aantal deelnemers is 16.

Deelnemingsprijs is 5 euro.

Black Eagle VZW sponsort de andere helft.

De cursus gaat door in Black Eagle Dojo op zaterdag 24 oktober 2015 van 13 tot 16 uur.

INITIATIE: WORKSHOP YOGA

Maandag 19 oktober om 19:00 in Black Eagle Dojo. Duur: 1,5 uur

In deze workshop zal je door een serie van ademhalingstechnieken (pranayama), ontspanningsoefeningen (yoga nidra) en fysieke houdingen (asana's) worden begeleid zodat lichaam en geest, en geest en bewustzijn met elkaar in balans worden gebracht.

Deze yoga workshop is bedoeld voor iedereen die wenst kennis te maken met yoga. Lenigheid en/of ervaring niet vereist. Echte yogi's zijn uiteraard ook welkom! Inschrijving via facebook, via één van onze leden of via de Kampai.

Deelnameprijs = 5 €

Aangezien we het aantal deelnemers dienen te beperken tot 30, graag op voorhand te betalen (in de dojo of aan Eva) om je deelname te bevestigen.

Een matje en dekentje mag je altijd meebrengen maar is geen vereiste.

Kledij: losse kledij of sportieve outfit

RING OF WEAPONS

"The Ring of Weapons" is een speciale Black Eagle Training die elke tweede zaterdag van de maand doorgaat in de senior-afdeling en waarbij tijdens die les ALLE Black Eagle wapens (korte stok, mes, tonfa, bonebreaker, dubbele korte stok, lange stok, bokken en eventueel nunchaku) aan bod komen.

