

Yoga retraite “Herbronnen”

Een dag van ruimte en vriendelijke aandacht voor jouw bron.

In de drukte van het leven van alle dag is het gemakkelijk te vergeten hoe belangrijk het is aandacht te hebben voor jezelf, voor wat jij nodig hebt.

Voed je hoofd, hart en lijf. Kom tot rust door inspanning en ontspanning. Inspanning door een heerlijke Yang-Yin yogasessie en ontspanning door een zalige wandeling over de hei en meditatie. In een klein gezelschap kom je weer in contact met je bron en kun je hem weer vullen.

Kom 2 juni 2019 en geef liefdevolle aandacht aan jezelf!



Locatie

Piith

Laarderweg 65,
hoekje Bijlstraat
1402 BD Bussum
www.piith.nl/contact/

Programma van 2 juni 2019

9.45-10.00	Inloop
10.00-10.30	Introductie
10.30-11.45	Yang Yin yoga
11.45-12.00	Pauze met versnapering
12.00-12.30	Hersenspinsels
12.30-13.15	Gezonde lunch
13.15-14.15	Stilte wandeling
14.15-14.30	Pauze met versnapering
14.30-15.30	Yoga Nidra
15.30-16.00	Meditatie - visualisatie
16.00-16.30	Afsluiten en afscheid nemen

Kosten

85 euro (alles inbegrepen)

Yang Yin yoga van Trudie (in die volgorde!) geeft aandacht voor ademhaling en spierkracht, maar ook voor ontspanning en verstillung.

Yoga Nidra is letterlijk de slaap van de yogi's. Lees er meer over:
<https://www.happinez.nl/mind-meditatie/slaapyoga-yoga-nidra>



Wie zijn wij?

Trudie van Luijnen - Ligtvoet en Jeannette Keus.

Naast haar werk als opleidingsadviseur leeft Trudie haar nieuwe passie Yoga! Yoga helpt haar om balans te vinden tussen lichaam en geest. Als gediplomeerd yogadocent wil zij jou hier ook graag bij ondersteunen. Yoga is meer dan de fysieke workout, het is ook wat het mentaal met je doet. Letterlijk een work-in.

Jeannette is naast collega van Trudie ook coach en reiki practitioner. Zij tracht de kerngedachten van mindfulness te leven, zoals leven met aandacht, in het hier en nu. Meditatie is inmiddels onderdeel van haar leven. Graag neemt zij jou mee om dichterbij je bron te komen.

Informatie en inschrijven

www.trudieyoga.nl
trudieligtvoet@hotmail.nl
info@ikkieskeus.nl