

Rust – Vrede – Geluk

Zaterdag 8 december 2018 van 10.00 tot 17.00



Als je mensen vraagt waar verlang je naar is het antwoord meestal RUST.

In het dagelijks leven worden we opgeslokt door allerlei bezigheden en nemen we te weinig tijd om even stil te staan. Stilstaan bij je verlangens, wat je blij maakt, waar je voor leeft, waar je dankbaar voor bent, wat je gelukkig maakt.

Op deze dag sta je stil. We gebruiken allerlei werkvormen die je kan inzetten om tijd en aandacht te geven aan jezelf waardoor je meer rust, vrede en geluk zal ervaren. Aan het einde van de dag ga je naar huis met directe ervaringen en inzichten welke je meteen in je leven kan toepassen.

Wat gaan we doen

Je leert hoe je de dag rustig kan beginnen en de stress en de druk van de dag achter je kan laten. We werken met bewust ademen, ontspanningsvormen, meditatie in beweging, mindfulness en lichaamsgerichte technieken, ontladen en opladen. Dru yoga , ook wel yoga van het hart genoemd, een zachte energetische dynamische vorm van yoga met o.a Energy Block release oefeningen.

Kosten 115 euro incl. heerlijk vegetarische lunch. Bij een aanvullende verzekering is geheel of gedeeltelijke vergoeding mogelijk.

Locatie: Op een prachtige locatie in het dorpje Neerijnen, van Pallandtweg 16

Trainers: Marc Aarts, bio- en core energetisch therapeut oprichter Praktijkcentrum Carnisse en van BePresence.nl én Margreet Smit, core energetisch therapeut, natuurgeneeskundige en massage therapeut en Dru yoga teacher.

Aanmelden

Marc Aarts, m:0645494316 email: info@prima-leven.nl

Margreet Smit, m: 0623696790 email: margreetsmit@corekracht.nl