

Yinyoga plus

Verdieping op zondagmiddag

3 maart

Tijdens deze middag heb je de tijd om je diep te verbinden met jezelf. Er komt ruimte om jouw zelfhelend vermogen toe te laten tijdens de yinyoga houdingen en ook tijdens de lange klankhealing daarna.

Het eerste deel bestaat uit een afstemmende meditatie, waardoor we de kracht van het hier en nu helemaal kunnen ervaren en onze mind in de juiste verstillings brengen. De juiste aandacht. Want alles wat je aandacht geeft komt in beweging. Zo ook onze eigen hartekracht.

We gaan aan de slag met jouw intentie voor jezelf en brengen een krachtige positieve energiestroom in het lichaam.

Na een pauze gaan we comfortabel liggen op matrassen (daar aanwezig) om de klanken van harp, fluiten, klankschalen en (ocean)drum tot ons diepste wezen te laten klinken. Tijdens deze diepe en lange ontspanning kan de yoga verder integreren en heling plaatsvinden.

Bij deze middag zal Bert Gunn, healer, teacher verbonden met de native american tradities en sociaal werker ons ook ondersteunen en mede begeleiden.

Voor deze workshop hoef je geen ervaring te hebben met yinyoga, of een andere vorm van yoga. Iedereen is welkom. Heb je nog vragen? Bel, of mail gerust!

Lokatie: Centrum Essentief

Adres: Aengawirweg 300, 8458 CK Tjalleberd

Tijd: van 13.30 tot 16.30 uur

Kosten: 25,- inclusief thee met een versnapering

Opgave: bij Yvonne via 0625066049, of yvonnekiowa@gmail.com

Graar tot ziens en een warme hartegroet,

Yvonne Kiowa

www.yvonnekiowa.nl

voor de lokatie kijk op: www.Essentief.nl