

Retraitedag 'winter'

Heb jij behoefte aan rust of een moment voor jezelf? Wil jij even pas op de plaats maken en afstand creëren van de waan van de dag? Of wil jij gewoon even bijkomen, uitrusten en opladen? Kom dan naar de retraitsdag en ervaar hoe het is om even de aandacht helemaal voor jezelf te hebben.

Op retraite gaan betekent letterlijk: je terug trekken. Even pas op de plaats maken en afstand creëren van de waan van de dag. Even geen verplichtingen en meerdere ballen tegelijk in de lucht houden. Gewoon er zijn, op dit moment. Stilstaan en ervaren wat er nu is. Door yoga, meditatie, stilte, oefeningen maar ook door gesprekken kom je tot inzichten die je verder helpen in het dagelijks leven.

Thema: rust, stilte en bezinning

De winter is een tijd waarin je op jezelf wordt teruggeworpen. Het is de tijd van rust, stilte en bezinning. Het is de tijd waarin de energie weer wordt opgebouwd zodat het leven vanzelf kan terugkeren. Het is de periode waarin het allerprilste begin van leven begint terug te keren. Een groot deel van de dag zullen we in stilte doorbrengen.

Datum: **20 januari**

Tijd: **10.00 – 16.30 uur**

Locatie: Yogastudio Westland, Hyacinthstraat 24A te 's-Gravenzande

Kosten: € 75,- inclusief thee, fruit en een vegetarische lunch

Trainer: Martine de Bruijn – gecertificeerd mindfulness trainer, yogadocent en coach

Aanmelden?

Je kunt je aanmelden door een mailtje te sturen naar: info@uptogrow.nl

