

**Persbericht: Vliegt het leven je bijna voorbij? STOP!**  
**Namens: Mindfulness voor Moeders**

**stiltedag Mindfulness & Yin Yoga  
voor vrouwen**

**27 Juni Utrecht & 29 Augustus Amsterdam**

*Wil je kennismaken met Mindfulness & Yin Yoga?*

*Wil jij je 'mindfulness'-houding verdiepen?*

*Vliegt het leven je bijna voorbij?*

**Vertraag samen met ons, tijdens de stiltedag voor vrouwen in Utrecht of in Amsterdam.**

De stiltedag bestaat uit:

- ademruimte
- geleide meditatie
- biologische lunch
- Yin Yoga
- Metta meditatie

De ochtend zal in het teken staan van bewustwording van gewoontepatronen, grenzen, gehechtheid en afkeer op emotioneel, fysiek en mentaal niveau. De middag staat in het teken van verbondenheid, liefdevolle vriendelijkheid, niet-oordelen, acceptatie en compassie voor jezelf en anderen. De ochtend en middag zijn ook los te volgen.

We hebben Yogadocente José de Groot uitgenodigd om de stiltedag te verrijken met Yin Yoga. Yin Yoga is een kalme, intense, revitaliserende stijl die je leert je diep te ontspannen en stimuleert de gewrichten, bindweefsel, organen, meridianen en de essentiële levensenergie. Deze soort Yoga is geschikt voor alle leeftijden en niveaus van fitheid, ook voor zwangere vrouwen.

Je kunt deze dag zelf samenstellen:

ochtend (9.30 - 13.00) excl. lunch 40 euro

ochtend incl. lunch 50 euro

hele dag (9.30-17.30) 60 euro

middag (14.00 - 17.30) (excl. lunch) 40 euro

Interesse, aanmelding of vragen:

[stiltedag@mindfulnessvoormoeders.nl](mailto:stiltedag@mindfulnessvoormoeders.nl) of [www.mindfulnessvoormoeders.nl](http://www.mindfulnessvoormoeders.nl)

T: 06 46434780 (Wiesje Monster)