

STILTEDAG :

Mindfulness & Yin Yoga

voor vrouwen

'Een dag van bewustzijn en compassie'



Dapper, bewust en nieuwsgierig ontdek je 's ochtends jouw gewoontepatronen, grenzen en blokkades op emotioneel, fysiek en mentaal niveau.

Vergeet de hectiek en geniet van de stilte tijdens de biologische lunch.

Liefdevol, mild en met humor, hervind je 's middags verbondenheid, maak je contact met liefdevolle vriendelijkheid en leer je niet-oordelen, acceptatie en compassie voor jezelf en anderen.

Je voelt je verfrist, ontspannen en meer in contact met jezelf!



27 Juni in Utrecht & 29 Augustus in Amsterdam

De stiltedag bestaat uit:

Binnenkomst - ademruimte - geleide meditatie - Yin Yoga - Metta meditatie

Gebruikmakend van verschillende technieken die elkaar aanvullen:

Geleide meditatie (leidt je via je adem naar bewustzijn van gedachten, gevoelens en sensaties & acceptatie)

Yin Yoga (revitaliserend, ontspannend en intens, stimuleert gewrichten, bindweefsel en energie)

Metta meditatie (Metta verzacht, opent het hart naar jezelf en anderen in een gevoel van verbondenheid)

Mindfulness & Yin Yoga

voor vrouwen

27 juni in Utrecht

29 augustus in Amsterdam



Tijden:	Prijzen:
Ochtend: 9:30 tot 13:00 uur	40€ (50€ incl. biologische lunch)
Middag: 14:00 tot 17:30 uur	40€
Hele dag: 9:30 tot 17.30 uur	60€ (incl. biologische lunch)

Stadspashouders 15% korting

Deelnemers Mindfulness voor Moeders trainingen 25€ p/dagdeel

De stilte dag is toegankelijk voor vrouwen die op zoek zijn naar verdieping.

Ongeacht je leeftijd, lichaamstype of niveau van fitheid. Van totale beginners tot mensen die al jaren Yoga en/of meditatie beoefenen. Ook geschikt voor zwangere vrouwen.

Voor aanmeldingen of vragen:

stiltedag@mindfulnessvoormoeders.nl

* vragen m.b.t. **Yin yoga:** Jose de Groot, 06 52031556

<http://www.yogajosedegroot.blogspot.com/>

* vragen m.b.t. **Mindfulness:** Wiesje Monster, 06 46434780

www.mindfulnessvoormoeders.nl

Locaties:

Utrecht:

Tai-Chi-Centrum Oost

Sweelinckstraat 31

3581 RT Utrecht

Amsterdam:

De Roos, Centrum voor Creatieve & Spirituele Groei

P.C. Hoofdstraat 183

1071 BW Amsterdam

Er is beperkte ruimte dus reserveer je plek!

Bank: Triodos- Bank

Rekeningnummer: 39.03.68.660

Ter attentie van: W. Monster / V.E. van den Berg

Onder vermelding van: je naam, plaats en het dagdeel

