

Nieuw Workshops in de natuur

We gaan de natuur in met een bepaald thema. Daarrond gaan we die dag dan werken met natuurelementen in combinatie met oefeningen. Dit is een leuke en diepgaande manier om mooie inzichten te krijgen en dingen te ervaren en te veranderen.

In contact met je hart

Zit je veel in je hoofd (denken, piekeren) en kan je de controle moeilijk loslaten? Zit je vaak in doe-modus? Dit vraagt ontzettend veel energie en kan flink vermoeiend zijn. Weer contact maken met je HART en VOELEN.

Vertragen, rust, vertrouwen, verbinding en focussen op dingen die er echt toe doen. Allemaal mooie eigenschappen van ons HART. Dat gaan we die dag allemaal ontdekken, dankzij de natuurelementen, oefeningen en onszelf.

Zaterdag 17 juni van 13.30 uur tot 16.00 uur

Locatie Galbergenbos, Mol (Sluis)

Dag van verbinding

Verbinding = één van onze basisbehoeften.

We gaan op een gezonde manier leren om ons te verbinden met onszelf, met de natuur en met de omgeving.

Het is steeds belangrijk om vanuit jezelf verbinding te maken, zodat je je niet verliest in de andere. Eigenheid behouden in verbinding. Dit gaan we allemaal op een leuke manier ervaren en leren.

Zaterdag 29 juli van 13.30 uur tot 16.00 uur

Locatie Galbergenbos, Mol (Sluis)

Aanwezig in het hier-en-nu en rust ervaren

Vaak zitten we met onze gedachten in het verleden of de toekomst. Dat vraagt veel energie. Door te vertragen en aandachtig aanwezig te zijn in verwondering komen we meer in het hier-en-nu en kan het stromen en krijgen we inspiratie. De toegangspoort tot het NU zijn je zintuigen, want met je zintuigen kan je alleen NU waarnemen. We gaan heel wat oefeningen doen om dit te ervaren, zodat je het kan meenemen in je dagelijkse leven en meer in het nu kan leven.

Zaterdag 19 augustus van 13.30 uur tot 16.00 uur

Locatie Galbergenbos, Mol (Sluis)

De workshops vinden steeds plaats in kleine groepjes.

Kostprijs workshop 30 euro.

Graag op voorhand inschrijven, aantal deelnemers is beperkt.

Telefoon Els Janssens 014/37 06 67

Meebrengen: aangepaste kledij (bijv. bij regenweer)
Wandelschoenen en rugzakje met water en eventueel snack
heel veel zin 😊

