



Heerlijk winters yoga & meditatieweekend

Stoppen - verstillen - rusten

- Datum:** Van vrijdagavond 15 feb t.e.m. zondagavond 17 feb 2019
- Periode:** WeekendWorkshop
- Thema:** Rust & Spiritualiteit, Persoonlijke groei & Ontwikkeling
- Organisatie:** Studio Zuid

Wintertijd, de natuur in een diepe slaap.... Dit vraagt om verstilling, om je energie naar binnen te richten. Dit is een weekend om jezelf te verwarmen en innerlijk tot rust te komen. Om te genieten van de schoonheid en de stilte in jezelf in een prachtige omgeving. We focussen zowel vanuit yoga als vanuit meditatie op verstilling en bieden je oefeningen die je ook nadien mee kan nemen in de hectiek van alledag. Zachte yogavormen (Yin Yoga en Yoga Nidra) en eenvoudige down to earth meditaties zorgen voor rust & balans in lichaam en geest en brengen je naar meer innerlijk evenwicht.

Ga naar de website om je in te schrijven



Van vrijdag 15 februari 2019 om 18 uur tot en met zondag 17 februari 2018 om 16 uur.



Voor wie?

Alle yoga- & meditatiesessies zijn voor iedereen toegankelijk, je hoeft er geen enkele ervaring mee te hebben. De bereidheid en de zin om te verstillen en innerlijke rust te vinden is voldoende.

Door wie?



Elisabeth Claes

Elisabeth is gecertificeerd lesgever Kundalini Yoga Level 1 & 2 (Karam Kriya School), lesgever Yoga Nidra (Level 1 & 2 volgens het iRest Systeem) en combineert dit met Yin Yoga. Ze beheert Studio Zuid in Leuven en geeft hier dagelijkse yogalessen.



Marleen Van den Bosch

[Bezoek de website van Studio Zuid](#) | +32 (0)499 198637



Neem een kijkje op onze kalender ([heerlijckyt.org/ontwikkelen](http://www.heerlijckyt.org/ontwikkelen)) voor meer info over de inhoud en praktische details van dit programma.

Heerlijckyt van Elsmeren Weg op Halen 2 - 3450 Geetbets
www.heerlijckyt.org | tel: +32 (0) 11 69 68 75



<https://goo.gl/ji4kEK>