



## Stilte dag



- Datum:** 3 januari 2020  
**Seizoen:** Winter '19-20, 2020  
**Thema:** Rust & Spiritualiteit, Persoonlijke groei & Ontwikkeling  
**Organisatie:** Bliss Yoga

[Meer over Bliss Yoga](#)

3 januari. Hartje winter. De natuur slaapt. Herbront. Maakt alles klaar voor de komst van de lente. Een goede tijd om overzicht te krijgen, afspraken te maken met jezelf, te kijken wat je nog wil afronden en wat je best laat gaan.

We gaan een dag stil zijn. We gaan naar binnen met yoga en meditatie. We maken contact met onszelf en onze innerlijke stem, onze intuïtie. Opnieuw afstemmen. Je voelt hoe het is om niet te moeten spreken, om goed te kunnen luisteren. In de stilte laat zich je ware zelf goed horen. Reflectie op alles waar je misschien dit jaar nog niet toe kwam, contemplatie voor de drukte weerkeert, mediteren.



*"Ik vond alles perfect. Wat een gedegen voorbereiding, een kleine groep, manier van lesgeven, zuiver en lekker eten, omgeving en ik heb voor het eerst langer dan 10 minuten gemediteerd...dank je wel!"*

--

Deelnemer Stiltedag januari 2019

---

## Voor wie?

Voor iedereen die:

- een dag helemaal wil of moet tot rust komen
- verlangt naar de zachte omhelzing van stilte
- een periode doormaakt van grote stress of druk
- antwoorden wil vinden op vragen of een knoop wil doorhakken
- herstellend is van burnout of voelt dat een burnout nadert
- mentaal, fysiek of emotioneel uitgeput is
- zichzelf wil helen

## Door wie?



Sangeeta

Yogadocent en psycholoog Sangeeta (Sigrid). Ze is certified Kundalini teacher en geeft Kundalini yoga-les en individuele therapie in Tienen, Leuven en L'Ecluse. Ze geeft ook businessyoga in bedrijven. Niet-oordelend en compassievol, maar ook direct en non-nonsense, zo kan je haar stijl omschrijven.

<https://blissyoga.be> | +32 496 574 106



Neem een kijkje op onze kalender ([heerlijckyt.org/ontwikkelen](https://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](https://www.heerlijckyt.org) | tel: +32 (0) 11 69 68 75

