



Yoga Midweek – Rondom de Levensboom

**Tijd om weer contact te maken met je werkelijke zelf, je kracht en stabiliteit.
Tijd om te vertragen, te ontdekken en volop te genieten.**

Datum: Van maandag 6 juli t.e.m. donderdag 9 juli 2020
Seizoen: Zomer '20, 2020
Thema: Rust & Spiritualiteit, Persoonlijke groei & Ontwikkeling
Organisatie: Mangala



JA, ik schrijf mij graag rechtstreeks in via de
website van Mangala

Tijdens de yoga midweek 'Rondom de Levensboom' laten we ons inspireren door het oeroude en toch dynamische beeld van de Levensboom als metafoor voor kracht, stabiliteit, verbinding en vitaliteit. Tijdens de gevarieerde yogalessen en meditaties - zowel in de natuur als in de prachtige Oostschuur - ontdek je wat verbinding met die metafoor voor jou kan betekenen. Je krijgt de tijd om dit op je eigen tempo te ervaren en te verdiepen. Het wordt een eerlijk en heerlijk ontspannen yoga-en, vanuit jezelf, rondom de Levensboom(metafoor), met gemotiveerde deelnemers, in een prachtig domein, midden in de natuur.



"Yoga does not just change the way we see things - it transforms the person who sees."

--

B.K.S Iyengar

Voor wie?

Deze yoga-midweek is perfect voor jou als ...

- je graag je yoga ervaring wilt verdiepen, of je nu een ervaren of een beginnende yogi bent
- je er graag eens helemaal tussenuit wilt zijn, ver van alle drukte
- je jezelf tijd wilt gunnen op én naast de yogamat, midden in de natuur en met gelijkgestemden
- je zowel yoga, yoga nidra als stille en bewegende meditaties wilt combineren of ontdekken
- je wilt genieten van een prachtig historisch domein, in de natuur, met heerlijk vegetarisch eten, rustgevende overnachting én een professionele yogabegeleiding

Door wie?



Miriam van Gilse

Het is de passie van Miriam van Gilse, bezielster van Mangala, om op een milde manier haar kennis en ervaring door te geven, zodat deelnemers ook echt kunnen ervaren wat yoga en meditatie kunnen betekenen en hoe je deze ervaringen verder kunt verdiepen en toepassen in het dagelijkse leven.

<https://mangala.be/> | +32 (0)477-40 83 90



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

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

