

YOGA EN KLANK WORKSHOPS

Na een geslaagde try out in juni dit jaar, hebben wij, Laura van Dijk en Ineke Hoogland, besloten een serie: Yoga en Klank workshops te geven in de mooie St Josephkapel aan de Weversingel 36 in Amersfoort.

We wilden starten op maandag ochtend 8 september maar hebben dit een maand uitgesteld om meer mensen de kans te geven zich aan te sluiten.

We starten nu op maandag 6 oktober van 9.30 - 11.30 uur met een introductie en kennismakingsochtend. Hiervoor vragen wij een bijdrage van € 35,-
Deze ochtend zal bestaan uit yoga, klank en uitleg van de reeks.

Op 10 november starten we de reeks met het 1e chakra.

Dan 8 dec het 2e chakra, 5 jan het 3e chakra, 2 feb het 4e chakra, 2 mrt het 5e chakra, 6 april het 6e chakra en 18 mei het 7e chakra.

Met deze serie workshops maak je een belevingsreis door de 7 chakra's door middel van Yoga gegeven door Laura, ondersteund en bekrachtigd door de klanken van de Kristallen Klankschalen en Sacred Voice van Ineke.

Chakra's zijn energie knooppunten in je lichaam via welke de energie stroom op gang wordt gebracht in je lichaam. We behandelen de belangrijkste 7 chakra's. Iedere workshop komt een ander chakra aan bod. Laura begeleidt jou middels verdiepende yoga in bewegingen die precies het betreffende chakra in balans en ontspanning brengen.

Ondersteund door Ineke met de helende klank van haar Kristallen Klankschalen en Sacred Voice. Hierdoor ervaar je hoe de bewegingen diep integreren in je lichaam.

Wat kan Yoga jou geven?

- Yoga brengt je meer in balans en zorgt voor ontspanning
- Yoga is liefdevolle aandacht voor lichaam en geest
- Yoga helpt je je kracht en zachtheid te voelen
- Yoga is goede zorg voor jezelf
- Yoga laat je meer bewust worden van lichaam en geest.

Wat kunnen de helende klanken jou brengen?

- De vibratie van de klanken nodigen jou uit mee te vibreren
- De klanken resoneren met de gezonde celherinneringen in jouw lichaam en stemmen daar weer op af.
- De klanken helpen jouw lichaam naar een diep ontspannen staat.
- Ineke haar Sacred Voice weet je precies daar te raken waar nog heling mogelijk is.
- Ongemerkt shift er veel in je systeem door de helende klanken van de Kristallen Klankschalen en Sacred Voice.

Kies je er voor de hele reeks in één keer te boeken, dan ontvang je € 33,- korting en betaal je € 275,-

Betaal je liever per keer, of kan of wil je niet de hele reeks doen, dan betaal je per keer de prijs van een losse workshop à € 44,-

Alle informatie nog eens op een rijtje:

Tijd:	Maandagochtend van 09.30 - 11.30 uur
Plaats:	St Josephkapel, Weversingel 36 Amersfoort
Data:	Introductie ochtend op 6 oktober
	1e chakra 10 november
	2e chakra 8 december
	3e chakra 5 januari
	4e chakra 2 februari
	5e chakra 2 maart
	6e chakra 6 april
	7e chakra 18 mei

Je kunt de hele serie boeken voor € 275,-

Je kunt ook kiezen om losse workshops te doen. De prijs is dan € 44,- per workshop.

Materiaal is aanwezig. Zorg voor gemakkelijk zittende kleding waar je goed in kunt bewegen. En draag eventueel laagjes zodat je wat uit kunt trekken als je het warm krijgt.