



Vitale inspiratiedag

Yoga | Ademhaling | Coherence

Samen met Anne van der Vaart (Yn Balâns Yoga) en Léon Koudenburg (Leonadem) organiseren we een workshop gericht op Yin Yoga en de kracht van de helende adem.

Eind vorig jaar ervoeren Anne, Léon en Anco de kracht van het bundelen van hun verschillende achtergronden. Het idee werd geboren om de samenwerking voort te zetten. We hebben een mooi programma samengesteld. We bieden je een dag vol waardevolle inzichten, bewustwordingen en ervaringen welke bijdragen aan een meer vitaal en ontspannen leven. Jou voeden met wijsheden, zodat jij fit, vitaal en ontspannen kunt zijn, dát is wat ons drijft. De dag past daarmee perfect bij de ambitie van &Uzelf om samen Friesland Coherent te maken. Te beginnen bij jezelf!



Anne van der Vaart Léon Koudenburg

Voor wie

Deze *vitale inspiratiedag* is voor iedereen die de behoefte voelt om meer in verbinding te komen met zichzelf en open staat voor waardevolle inzichten en bewustwordingen voor een meer vitaal en ontspannen leven. En daarbij de kracht van Yin Yoga en ademen wil ervaren. Kennis van of ervaring met yoga, ademtechnieken en Coherence is niet nodig.


Wat krijg je?

Om 8.30u heten wij jou met een lekkere gezonde shake van harte welkom. Daarna maken we op een verrassende manier kennis met elkaar en laat Anco je vanuit een coherente blik het belang van vitaliteit en innerlijke ontwikkeling zien.


Vervolgens laat Anne je kennis maken met yin yoga. Een manier van yoga waarmee je aan de slag gaat met je bindweefsel en gewrichten. Ze zal je vertellen en met name laten ervaren hoe je met yin yoga meer rust en balans in je leven kunt creëren.

Na een gezonde lunch staat aan het begin van de middag de ideale creatieweg van Coherence centraal. Wat zijn de acht stappen van verandering die nodig zijn om daadwerkelijke tot resultaten te komen die voor jou belangrijk zijn?

Aansluitend laat Léon ons 'de kracht van de helende adem' ervaren. Hij maakt je bewust van mogelijk onderdrukte blokkades en emoties die velen van ons onbewust met zich meedragen. Je ervaart door middel van ademwerk hoe je deze fysieke en mentale 'blokkades' kunt vrijmaken. Zo rond de klok van 16.00u sluiten we de dag af met een korte reflectie.

 **Locatie:** Yn Balâns Yoga studio van Anne in Eastermar.

 **Kosten:** 2 stempels of € 249,- (ex BTW).

 **Datum en tijd:** 29 maart, 8u30-16u30

Meld je dan nu aan. Het belooft een vitale en ontspannen dag te worden.