

**DATUM**

Donderdag 8 september 2022

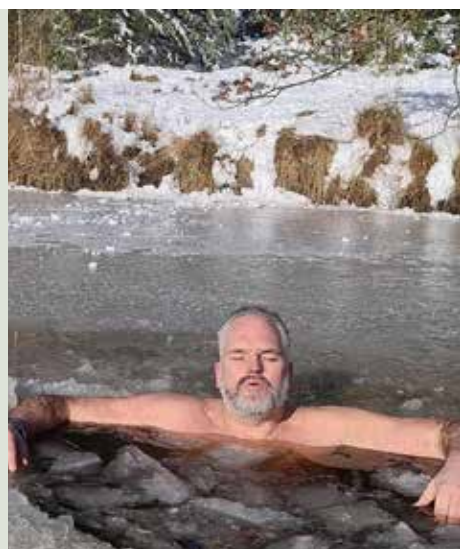
**FACILITATOR**

Edwin Nieuwenhuijs

**DE IJSBAD-CHALLENGE**

'De rillingen lopen over je rug, beetje spannend voelt het wel als je je eerste voet in het ijsbad zet. Langzaam ademhalend maar met totale focus voel je het ijswater je rug omsluiten. Na een tijdje maakt de spanning plaats voor een gevoel van innerlijke sensatie. Je hoort de ijsklontjes rinkelen alsof je in een groot glas witte wijn zit. De woorden van de instructeur galmen in je hoofd; ademen is belangrijk! Je voelt je extatisch, sterk, nee, onoverwinnelijk! Je voelt dat je LEEFT!'

*Volgeboekt*



**DATUM**

Donderdag 6 oktober 2022

**FACILITATOR**

Sophie Porro

**STEMBEVRIJDING**

In essentie zijn we volmaakt en is onze eigenheid precies de bedoeling. Zo is dat ook met onze stem en ons lied. Maar in ons leven komen we ook ervaringen tegen van tekort, angst en schaamte. Stembevrijding helpt je die krapte en beklemming, want dat is het, te transformeren tot ruimte en vrijheid. Van ons menselijke tekort naar overvloed en onze eigenheid. Zodat we, sprekend én zingend, oprecht en diepgaand contact met onszelf en anderen kunnen maken.



**DATUM**

Woensdag 16 november 2022

**FACILITATOR**

Marije Oostindie

**TASTE OF TANTRA**

Tantra is een van de vele paden die we kunnen bewandelen om onszelf persoonlijk en spiritueel te ontwikkelen. Het richt zich op mensen die zichzelf dieper willen leren kennen. Ook dit pad helpt ons om de beweging van het hoofd naar het lichaam te maken en gevoeliger te worden in het contact met onszelf en met anderen. Deze ervaringsgerichte kennismaking met tantra is bedoeld voor deelnemers die interesse hebben in onderwerpen als liefde, intimiteit en spiritualiteit.



**DATUM**

Donderdag 1 december 2022

**FACILITATOR**

Saskia Schreiber, Engelstalig

**SOUL MOTION**

Soul Motion is a dynamic (dance) meditation practice in which we gradually stimulate body awareness and the awareness of the present moment. It invites us to anchor ourselves in our own body, to ground and center ourselves, as well as to inhabit the space we occupy. This process is called conscious embodiment, a gradual shift from a dominant mental identification to a more feeling (instinct, sensations, needs, emotions) oriented way of living.



**DATUM**

Dinsdag 20 december 2022

**FACILITATOR**

Wilko Iedema

**AUM MEDITATIE**

De Aum meditatie is een dynamische meditatievorm die in veel landen wordt onderwezen. Deze 2,5 uur durende ervaring ondersteunt je om alleen én met elkaar tot grote ontspanning te komen door inspanning, ontlading, ontmoeting, emotional release, zelfexpressie, spel, lach en stilte. De AUM vraagt dan ook een grote bereidheid om in 't diepe te springen. Niet zo zeer met je hoofd maar in zijn totaliteit: met emoties, liefde, grenzen, passie, humor en sensualiteit.

*Volgeboekt*



**DATUM**

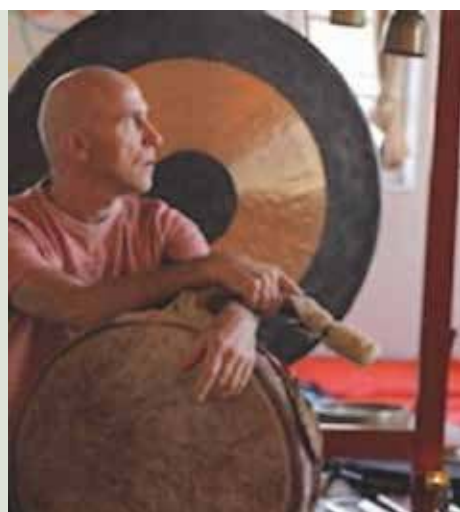
Donderdag 9 februari 2023

**FACILITATOR**

Martien Adriaansen

**KLANKHELING CEREMONIE**

Bij dit klankhealingconcert dat zich spelenderwijs ontvouwt, ervaar je fysiek allerlei trillingen die je uit je hoofd halen, in je lijf en in het huidige moment. Martien maakt daarbij o.a. gebruik van Tibetaanse klankschalen, de Didgeridoo, de Chinese gong, Sjamanen drum(s) en andere instrumenten. Martien is als sinds 1998 actief op dit gebied van klank concerten en heeft als passie om middels instrumenten en stem een omgeving te creëren waar mensen dichterbij zichzelf komen en hun zelfhelende vermogen versterken.



**DATUM**

Woensdag 12 april 2023

**FACILITATOR**

Fleur Oude Voshaar

**AYURVEDA & VOEDING**

Wil jij meer over Ayurveda weten en ontdekken of je huidige voedingspatroon wel goed bij jou past? Kom dan naar deze avond met Fleur Oude Voshaar. Nadat Fleur in 2012 een burn-out kreeg, ontdekte ze na een jarenlange zoektocht de kracht van Ayurveda, die haar - naast radicale veranderingen in levensstijl - er bovenop heeft geholpen. Inmiddels helpt ze al jarenlang vele vrouwen bij het herstellen van stress- en burn-out klachten door haar eigen kennis en ervaringen over Ayurveda te delen.



**DATUM**

Maandag 15 mei 2023

**FACILITATOR**

John Kayongo

**AFRIKAANS DANSEN**

John Kayongo is geboren in Nairobi en was al op jonge leeftijd een succesvol danser. Na zijn studie Antropologie, volgde hij in Nederland een opleiding Moderne dans en richtte hij in 2006 dansschool Studio LionPaw in Utrecht op. Inmiddels geeft hij al vele jaren enthousiast les in Afrikaanse dans en staat hij bekend om zijn enthousiasme en gedrevenheid om anderen in zijn energie te laten delen. De verhalen over Afrikaanse rituelen en de Ubuntu filosofie geven zijn danslessen een extra dimensie.

