|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| ***Begeleidde beoefening voor komende zomer:*****Data:** 21 april, 30 juni, 14 juli, 28 juli en 1 september**Tijden:** Zondagochtend van 8.30-12.30**Ruimte:** Vrije School Noorderlicht: Noordweg 8, 3704GN in Zeist (heel misschien zijn de laatste 2 sessies in een andere zaal in Bilthoven, maar we gaan ervan uit dat ze in Zeist plaatsvinden).**Kosten:** De oefensessies zijn op basis van donatie. Deze donatie graag contant in het donatie potje doen vooraf of achteraf van de oefensessie, zodat we gelijk de huur kunnen betalen. De vaste kosten zijn tussen de 6 tot 10 euro p.p per oefensessie, liggend aan de hoeveelheid aanmeldingen (het is ongeveer 55 euro per sessie). Bij afmelding vragen we je de vaste kosten van die sessie over te maken, mits er iemand anders in de plaats kan komen.**Deelnemers:**maximaal 12 deelnemers.**Taal:** Nederlands**Aanmelden:** love.all.and.exclude.none@gmail.com **Online deelnemen:**De oefensessies zullen ook online plaatsvinden, maar sinds mijn aandacht naar de mensen in de ruimte zal gaan, zal het iets minder optimaal zijn dan dat je gewend bent (je kan wellicht niet alles zien, maar wel horen en dan toch hopelijk goed meedoen). **Aanmelden:**love.all.and.exclude.none@gmail.com * **8.30-8.45:** aankomst
* **8.45-9.00:** openen met mantra zingen/luisteren o.b.v. een harmonium
* **9.00-9.05:** gebed en interne dialoog
* **9.05-9.15:** makarasana
* **9.15-9.45:** rugcorrectie oefeningen
* **9.45-10.45:** coaching van een selectie Joint&Glands oefeningen en asanas
* **10.45-11.15:** ontspanning en nadi shodhana
* **11.15-12.00:**meditatie en afsluiten met wat zingen/luisteren naar mantra o.b.v. een harmonium
* **12.00-12.30:** afsluiten met vragen/opmerkingen
* **Om 12.30** moeten we de zaal weer uit zijn

Een licht ontbijt is handig… aangezien we vroeg met oefeningen beginnen. Neem als je dit wilt wat te eten mee zodat je na de oefening, tijdens de afsluiting, gelijk iets kunt eten.Neem je eigen water/thee mee, want om tijd te besparen in de ochtend wordt dit niet voorbereid... Deze oefensessies zijn ontworpen zodat je zowel heerlijk lang en diep kunt gaan in je beoefening, maar ook dat alle onderdelen beoefent en uitgelegd kunnen worden, zodat er een goed basis komt in het ervaren van alle onderdelen… |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |