



Adem & Stilte Week la Sangonera

Ga uit het lawaai in je hoofd en stap in de stilte, de eindeloze ruimte in jou!

Ervaar dat in de stilte, de Bron diep in jou alles al aanwezig is. Maak weer verbinding en kom in je kracht. Hervind je levensenergie en je balans.

Door de innerlijke stilte binnen te gaan ga je je gedachten zien en herkennen. We trainen de Mind en bouwen focus en bewust-wording op.

In deze week werken we met de 2 teachers Adem en Stilte. De training is speciaal samengesteld voor mannen.

We gebruiken de kracht van de adem om de stilte op te bouwen en door het doen van adem oefeningen komen we gemakkelijk in contact met ons lichaam waardoor er rust en ontspanning ontstaat.

7 dagen : aankomst en voorbereiding, 5 dagen stilte, dag van langzaam terug komen, vertrekdag

We gaan door middel van meditatie, het doen van eenvoudige en krachtige Qi Gong oefeningen, adem sessies en wandelingen, op verschillende manieren contact maken met de Stilte .

We kunnen dan die kracht ontdekken, ontwikkelen en intergreren.

We brengen de dagen in stilte door en zullen steeds in verbinding zijn met onze Bron en vandaar uit met alles in en om ons heen, zodat we objectief kunnen ervaren.

We gaan werkelijk : voelen, horen, zien, ruiken en proeven .

Het heerlijke biologische eten gaan we op een andere manier beleven .

Ook het contact met elkaar, de natuur en de dieren zal dan een intense beleving zijn . Communiceren vanuit je gevoel .

Dit is een week van grote openbaringen en kleine wonderen. Vol verrassingen, in de stilte is het mogelijk de werkelijke schoonheid van het leven te ervaren. Wanneer de ruis uit het hoofd weg is, is er ruimte om bewust aanwezig te zijn. Als we stil zijn maken we het mogelijk om lichaamsbewustzijn op te bouwen, waardoor heling plaats vindt.

Er wordt gebruik gemaakt van de energie van het land, de zon en het water .

Door in het hier en het nu te ZIJN ben je bewust, gefocust en werkelijk aanwezig.

De wereld gaat 'open' en komt tot 'leven'.

Je gaat jezelf beter leren kennen en dat wat voor jouw belangrijk is ontdekken en ontwikkelen.

De verbinding met jouw hart maken om vanuit je hart voluit te leven is misschien nog wel het mooiste cadeau wat je je zelf kunt geven !

De dagen zijn zo opgebouwd dat er tijd is voor meditatie training en ontspanning. Er wordt ongeveer 6 uur per dag aan meditatie & training besteedt. Ook is er uitleg en theorie / filosofie . S' avonds is er tijd voor vraag en antwoord . Voor dit prachtige Retreat kunnen we 5 gasten ontvangen !

We werken op basis van persoonlijke aandacht en intentie .

Iedere deelnemer heeft een eigen kamer.

De maaltijden zijn biologisch , zongerijpt en aangepast aan het programma.

De week ingedeeld:

Dag 1 : Aankomst
Dag 2 : Voorbereiding om de stilte in te gaan
Dag 2 t/m 7 : dagen van totale stilte
Dag 7 : Het breken van de stilte
Dag 8 : Vertrek

De dag start om 6:00 uur en verloopt als volgt:

Meditatie +/- 2 uur
Ontbijt
Training & Meditatie +/- 2 uur
Pauze
Training +/- 1 uur
Lunch & Vrije tijd
Meditatie +/- 1,5 uur
Diner
Avond programma +/- 1 uur
Einde dag omstreeks 21:00 uur



Datum : mei 2015 (maandag 11/5 t/m maandag 18/5)

Prijs : 666,— euro

= inclusief, vol pension en betaling contant bij aankomst

= exclusief kosten vliegticket naar Mallorca*

= maximaal aantal deelnemers is 5 (nog 1 beschikbaar)

De training wordt gegeven door Denise Ernsting en Peter Koene

Voor informatie: www.lasangonera.nl

Voor inlichtingen en boeking : lasangonera@live.nl

tel.: 00 34 66 109 8 108

! Gun jezelf de weldaad van STILTE !

Kijk eens naar een boom, een bloem, een plant . Laat je bewustzijn erop rusten. Wat zijn ze stil, wat zijn ze diepgeworteld in ZIJN. Laat de natuur je leren wat innerlijke stilte is. Eckhard Tolle

We werken met de adem en doen o.a. verschillende ademhalingsoefeningen en meditaties. We gaan de stilte in ons hart ontdekken. De Bron, die eindeloze ruimte ervaren en de kracht en mogelijkheden ontwikkelen en integreren.

Alles in deze week is op elkaar afgestemd. Het is een week van hard en gedisciplineerd werken, om uit de gedachten in je hoofd te gaan oftewel die te structureren, is doorzettingsvermogen en moed nodig.

..... uiteindelijk is de beloning GROOT!

Je gaat harmonie voelen, komt in balans en wordt het centrum van de orkaan waar het helemaal stil en vredig is.

Je leert hoe je dit dagelijks in je leven kan toepassen en opbouwen.

Stilte is belangrijk, want als je geest stil is, ben je helder, gefocust en begrijp je de dingen beter.

Je verbind je met je lichaam en word je bewust van dat wat het nodig heeft.
Ook krijg je een beter contact met je intuïtie en voel je je krachtig en en energiek.

Stilte in de Geest verhoogd de capaciteit om te genieten met alle zintuigen .

Je Geest word sereen en kalm waardoor je geluk en vreugde kan ervaren !

Harte Groet , Denise

* vliegen vanaf van Eindhoven met Ryanair is voordelig. In verband met transport van het vliegveld naar La Sangonera is het handig om samen te reizen. (nu ook Transavia vanaf Eindhoven)

