



# Tai-Chi, Adem & Stilte week - La Sangonera

## Keer terug naar je bron!



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 bewustwording op.

In deze week werken we met de 3 trainers Adem, Stilte en Beweging

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

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

We kunnen dan die kracht ontdekken, ontwikkelen en integreren.

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



**Van ma 20 juni 2016 tot en met ma 27 juni 2016**

### **Informatie:**

- 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 .
- Je slaapt op een 2 persoonskamer.
- We werken op basis van persoonlijke aandacht en intentie.
- De maaltijden zijn biologisch, zongerijpt en aangepast aan het programma.

### **De opbouw van de week:**

- maandag : aankomst,
- dag 1 : de voorbereiding om de stilte in te gaan,
- 5 dagen van totale stilte dag
- dag 6 : het breken van de stilte,
- maandag : vertrek

### **Dagprogramma Stiltedagen:**

6.00 - 8.00 meditatie  
9.00 ontbijt  
10.00 - 12.00 training+meditatie  
12.00 - 13.00 training  
13.30 lunch + vrije tijd  
17.00 - 18.30 meditatie  
19.00 diner  
20.00 - 21.00 avond programma

### **Kosten:**

Prijs (o.b.v. 2 p.k.) : 888,- euro (all-in maar exclusief vliegticket / vervoer van & naar vliegveld)  
: Toeslag 1 persoonskamer is 150,- euro.  
Aanbetaling : 150 euro, hierna is de inschrijving pas definitief en je plek gereserveerd.  
Restant betaling : twee weken voor aanvang (4 juni 2016)

### **Voorwaarden:**

- Vliegticket zelf regelen, wacht met boeken van ticket totdat minimum aantal deelnemers is bereikt.  
Je krijgt van ons direct een berichtje en advies voor boeken ticket.
- Week gaat door bij minimaal 4 deelnemers, we kunnen maximaal 8 deelnemers ontvangen.

### **Datum :**

Maandag 20 tot en met 27 juni 2016

De training wordt gegeven door Denise Ernsting, Peter Koene & Ruud Tielsema

### **Contact en boeking:**

Voor meer informatie en inschrijven : [www.run4BodyAnndMind.nl](http://www.run4BodyAnndMind.nl) ('Stilteweek La Sangonera')

Voor inlichtingen: [info@run4BodyAndMind.nl](mailto:info@run4BodyAndMind.nl)

Voor informatie 'La Sangonera': [www.lasangonera.nl](http://www.lasangonera.nl)

Telefoon: ++31 (0)6-11311961

### **Vliegticket & vervoer:**

Vanaf: **Eindhoven naar Palma de Mallorca** met:

- Ryanair, 12:30 uur & terug van Mallorca 9:40 uur - prijsindicatie (op 20/12/2015) 104,— euro.
- Transavia, 7:00 uur & terug van Mallorca 10:00 uur - prijsindicatie (op 20/12/2015) 110,— euro
- Taxi vanaf vliegveld heen en terug 100 euro (door gelijk te reizen kan je de kosten delen)

**! Gun Jezelf de weldaad van STILTE !**

