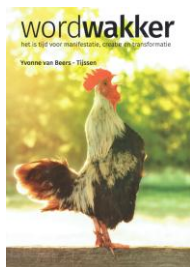


Workshop werkend vanuit het boek

Gescheven door Yvonne van Beers-Tijssen



Word wakker

Ga je mee op reis naar jezelf en ontdek:

Do-In Yoga

In deze basisles wordt je meegenomen door de seizoenen, dmv opwarming, (zelf)massage, partneroefeningen, meridiaanstrekkingen, yogahoudingen, energieoefeningen en meditatie alles in een flow.

Koken met de 5 elementen

Werkend vanuit het boek van Jutta Koehler gaan we samen enkele gerechten klaarmaken, proeven en de smaken van de 5 elementen ontdekken.

Een meditatieve wandeling met beweegmomenten

Na de lunch is er tijd om de spijsvertering zijn gang te laten doen en gaan we samen een wandeling maken in de mooie omgeving. Tijdens de wandeling zijn er afwisselend oefenmomenten en stiltemomenten.

Voetreflex zelfmassage en voetenbad

Als afsluiter van de dag gaan we na een heerlijk voetenbad de reflexpunten in de oren, handen en voeten toepassen op zichzelf. Is er ruimte voor persoonlijke tips.

Door wie: Yvonne van Beers en Jenny Coppelmans

Waar: Kompas, Torendreef 20, 5531 ET Bladel

Wanneer: Zaterdag 16 febr 2019 van 10.00 – 16.00 uur

Kosten: € 75,- p.p. incl het boek "Word Wakker" twv € 19,95, thee, lunch, badzout en persoonlijke voetenolie

Voor meer informatie en/of opgave bel of mail naar:

yvonnevanbeerstijssen@ziggo.nl / jenny.coppelmans@do-in-yoga.nl

06-13530005 / 06-20190502

www.jennymassage.nl

