

NIEUWJAARS MEDITATIE WORKSHOP

ZONDAG 2 JANUARI 2011

o.l.v. Josette van Leeuwen, Hatha yogadocent, mindfulnessstrainer

Tijd: 10.00-13.00 uur

Plaats: Karthuizerhof, Karthuizerstraat 157 te Amsterdam

Prijs: € 35, bij aanmelding overmaken op bankrekening 3574943 t.n.v. JYO Amsterdam

Goede voornemens voor het nieuwe jaar? Start met mediteren! Mediteren kan iedereen, echter in een groep mediteren zijn de effecten intenser dan mediteren in je eentje. Met of zonder ervaring, je bent van harte welkom mee te doen aan deze rustgevende workshop.

Gun jezelf deze bijzondere zondagochtend, een mooi begin om het nieuwe jaar in te luiden en rust voor jezelf te nemen.

Mocht je de mindfulness training gevolgd hebben dan is deze workshop uitermate geschikt om je meditatie verder te verdiepen.

Programma

Het programma bestaat uit afwisselend zit- en loopmeditaties, we beoefenen een Yoga Nidra™ (=yogaslaap) en sluiten af met het zingen van een mantra.

Het is een ontspannen en gevarieerd programma, geschikt voor zowel beginners als gevorderden.

Neem zelf mee: warme sokken, makkelijk zittende kleding, een badlaken en eventueel een flesje water. Voor thee en lekkers wordt gezorgd.

Aanmelden? Geef je op vóór 27 december 2010 per mail.



www.jyo.nl

info@jyo.nl

T 020 6122780 M 06 2894 535

