

Mindful Moments

LAND²³⁵ & GOED

24 september - Nazomer yoga

19:30-21:30

Een zachte yin yogasessie waarin we de overgang van zomer naar herfst bewust ervaren.

Via beweging, adem en aandacht nodigen we het lichaam uit om te vertragen en de dag los te laten.



18 oktober- herfstbosbad

9:30-12:00

Een uitnodiging om samen de natuur in te trekken en de herfst in zijn geuren en kleuren bewust te beleven. Via eenvoudige uitnodigingen openen we onze zintuigen en maken we opnieuw verbinding met de natuurlijke omgeving en met onszelf.



3 december - de winter-in yoga

19:30 - 21:30

Een moment om te vertragen en naar binnen te keren. Met zachte yin yoga, adem en aandacht creëren we ruimte voor rust en verstillings.



17 januari- winterbosbad

9:30 - 12:00

Een winterse ontmoeting met de natuur, waarin stilte en vertraging centraal staan. We ontdekken hoe ook het stille winterlandschap ons kan uitnodigen om aanwezig te zijn en te luisteren.



Prijzen

Per sessie

40 euro

Alle 4 de sessies

**140 euro i.p.v.
160 euro**

Locatie



**Landgoed235,
Mariënvillevaart 18, 2920 Kalmthout**



@landgoed235



info@landgoed235.biz



www.landgoed235.biz

Interesse?

Dien een aanvraag in via
onze website
of stuur ons een berichtje.

LAND²³⁵GOED