
Mindful Moments
LANDGOED 235

Mindful Moments

Met Anouk Renier

Mindful Moments is een uitnodiging om even uit de stroom van alledag te stappen.

Door te vertragen, te bewegen, te verstillen en de natuur bewust te beleven, ontstaat er ruimte om te voelen wat er leeft. Ruimte om te landen bij jezelf, op adem te komen en mee te bewegen met het ritme van de seizoenen. Dit in samenwerking met Landgoed235.



24 september - Na-zomer 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- initiatie bosbad herfst

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 creeren we ruimte voor rust en verstilling.



17 januari- initiatie bosbad - winter

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 tegelijk	140 euro i.p.v. 160 euro

Locatie







Landgoed235,
Mariënvillestraat 18, 2920 Kalmthout


@landgoed235
info@landgoed235.biz
www.landgoed235.biz
Interesse?
Dien een aanvraag in via
onze website
of stuur ons een berichtje.
LANDGOED 235