

Sound of Silence

Retreat voor thuis

Met Yoga, Meditatie, Yoga Nidra,
Schrijfopdrachten,
Frisse Buitenlucht, Vrije tijd,
Creativiteit,
Rust, Stilte en Ontspanning

Be still and listen
The earth is singing





Hoe kom jij deze dagen door?

Ben je superdruk en heb je moeite om alle ballen in de lucht te houden? Zit je voor je werk te videobellen aan de keukentafel en help je ondertussen de kinderen met hun schoolwerk?

Of ben je keihard aan het werk in de zorg of een ander vitaal beroep en loop je ondertussen op je tandvlees? Misschien zit je wel zonder werk thuis en verveel je je te pletter. Wellicht maak je je zorgen, ben je bang en krijg je stress van alle onzekerheid.

Hoe het ook voor je is; het is tijd dat je goed voor jezelf zorgt. Juist nu. Want als jij jezelf niet op nummer 1 zet, is er niemand anders die dat doet. En nee, dat is niet egoïstisch. Want alleen als jij goed voor jezelf zorgt, kun je er voor anderen zijn. En ja, dat klinkt als een cliché, maar het is waar.

YOGA RETREAT VOOR THUIS

ZET JEZELF OP NUMMER 1

We bieden je een programma waarmee je deze relaxte dag voor jezelf kunt inrichten. Het liefst in stilte. Want in de stilte gebeuren de mooiste dingen.

Dit is het idee

We hebben een dagprogramma voor je gemaakt dat je helpt te ontspannen, te genieten en weer op te laden.

Je ontvangt van ons een uitgebreid E-book met daarin linkjes naar 3 yogalessen, een meditatie en een Yoga Nidra. Dit zijn audio's zodat je niet naar een schermje hoeft te kijken.

Verwacht daarnaast heerlijke ontbijt- en lunchsuggesties, mindful-wandel-tips, schrijfopdrachten en andere creatieve ideeën.

Dit alles is met liefde voor jou samengesteld en ingesproken door Maaïke en Jacqueline van Het Yoga Huis Doetinchem.

Het E-book is een kado voor jezelf dat je zo vaak als je wilt kunt gebruiken.

Om de dag compleet te maken
ontvang je naast het E-book ook:



een notitieboekje om al je ervaringen
in op te schrijven



een oogkussentje dat je kunt gebruiken
tijdens de eindontspanning en bij de
Yoga Nidra



wierookstokjes voor een heerlijke
geurbeleving



3 theetjes die je helpen ontspannen

YOGA RETREAT VOOR THUIS

WAT LEVERT HET OP?



Rust

Ontspanning

Stilte

Frisse buitenlucht

Contact met wat er in je leeft

Inzicht in gewoontes

Creativiteit

Nieuwe energie

Genieten

Nieuwe ideeën

Tijd voor jezelf

Aanmelden gaat zo:

- ga naar www.hetyogahuis.com/lesrooster
- klik op het vakje met de drie streepjes rechts boven het lesrooster
- kies voor inschrijven of inloggen
als je ingelogd bent:
- klik op 'mijn lesrooster'
- klik op 'nieuwe aankopen'
- kies 'Sound of Silence Online Retreat'
- betaal via Ideal
- Je ontvangt het E-book via de mail en de rest via de post.

*Sound of
Silence
Stiltedag*

Heb je nog vragen? Stel ze dan via jacqueline@hetyogahuis.com of maaike@hetyogahuis.com

Dit online retreat is een initiatief van Maaike Verstraaten en Jacqueline Beeren van Het Yoga Huis Doetinchem.