Na een succesvolle 1ste keer, is ‘ie er weer:

Workshop Yoga & Gestalt-Art



Het is wel weer eens tijd voor een dagje voor jezelf, vind je niet? Een heerlijke dag in de natuur helemaal voor jou.

Een dag vol aandacht voor jezelf. Kom lekker in je lijf met een uitgebreide yogales.
‘s Middags zijn we volop in de natuur en maken ruimte voor jouw creativiteit. Voeding voor je geest!

Zaterdag 22 juni van 10.00 tot 17.00
Den Hout
omgeving Breda

Wat gaan we doen??
Vanaf 9.30 Aankomst met koffie/thee en taart
10.00 - 11.30 Yoga en meditatie
11.45 - 13.00 Natuurexperiment Gestalt-Art
13.00 - 14.00 Lunch
14.00 - 17.00 Maken van een Moodboard, werken aan een wens of een verlangen

Iets over Gestalt-Art.
Gestalt-Art biedt je mogelijkheden tot bewustwording. Dit door middel van je eigen ervaringen opdoen door oefeningen en het inzetten van jouw creativiteit. Creativiteit die in iedereen huist. Gestalt gaat over het ont-dekken van jouw creativiteit ipv voldoen aan een norm.(bv goed of fout/mooi of lelijk)

We zullen volop gebruik maken van de natuur. In een kleine groep zodat er voldoende ruimte en aandacht is voor jou. Raak geïnspireerd door het maken van je eigen moodboard en ga opgeladen naar huis!

De workshop wordt gegeven door Gwen Meijer en Judith van Leeuwen.
Beiden zijn Gestalt-Art therapeut en geven yogales.



Praktisch

Zaterdag **22 juni** van 10.00 tot 17.00. Locatie Praktijk Stroom mee, Houteindsestraat 25, Den Hout.
De kosten voor deze workshop zijn 60 euro. inclusief yoga, materialen, soep/taart en koffie/thee/water.
Je kunt gebruik maken van de SBGA-vergoeding. Kijk op www.sbga.nl voor de mogelijkheden.

Info en aanmelden: bel Judith 06-543 53 123 of Gwen 06-15 07 00 27
of mail: info@praktijkstroommee.nl