elke week, ADEM OEFENINGEN en dan lekker slapen.

Maandag 8 december 2025 van 19:30 tot 21:00 uur

Over 20 uur

Zelfbewust.nu

Voorstraat 43, Velddriel

Terugkerende activiteit

Wekelijks op maandag tot en met 18 mei 2026

Pranayama, een prachtige tool om energie te krijgen, of juist je stress te verlagen. Verschillende technieken, elke week weer andere.
Het reguleren van het centrale zenuwstelsel en vooral: contact maken met het lichaam en puur in het NU zijn.
We checken eerst even in: wat neem ik waar in mezelf? Dat mag je delen met de anderen. We doen de oefeningen. Daarna checken we weer in en kun je delen onder het genot van een theetje.
Pranayama is een doe gerichte tool om bewust te worden van jezelf. Het is een vorm van meditatie die je lichaam weer laat stromen.
Deze avond is alleen voor vrouwen. Het is een internationaal gezelschap wat meestal meedoet.
Stuur gerust een mailtje als je informatie wilt. Deze avond is voor iedereen erg toegankelijk.
Margreet@zelfbeuwst.nu
De kosten zijn altijd 5 euro, contant te betalen.

*Met de ademoefeningen nodig je elk stukje van jezelf uit weer door te stromen en te ontspannen in wat nu is. Het trillingsveld dat dankzij de verschillende ademtechnieken wordt geactiveerd, nodigt vastgezette sensaties- zoals fysieke spanning, emoties, herinneringen, overtuigingen- uit om door te stromen en te integreren

Leeftijd

Volwassenen, Senioren

Waar

Alle dorpen, Velddriel

Waarover

Gezondheid, Recreatie / ontspanning

Wat

Workshop / cursus

Ga voor meer informatie naar **onsmaasdriel.nl/agenda**

elke week, ADEM OEFENINGE. 08-12-2025 / 19:30 - 21:00 Voorstraat 43