

## BOS- EN BOMENWEEKEINDE '14

*“Geloof niet wat je gezegd wordt,  
je hart spreekt pas als al het  
andere stil is.”*

Vrij. 23 mei, 19.00 uur t/m zo. 25 mei, 16.30 uur

Voor max. 12 deelnemers. In Nat. Park De Meinweg, Hotel St. Ludwig, Vlodrop, Limburg. Van 525,00 € voor 475,00 € incl. meer dan 12 uur training (= 180,00 euro), 2 overnachtingen, 2x ontbijt, 2x lunch en 1x diner. Bij aanmelding én betaling vóór 21 maart 2014 voor 425,00 €

### **Doel van de training**

Vanuit houding, adem, energie-circulatie in het contact met de natuur naar een aandachtiger, rijker en natuurlijker leven doorgroeien. Jezelf echt leren kennen, bijtanken, ontspannen en loslaten in de natuur. Steeds dichterbij je eigen lijf, lichaam, ademhaling en energiestroming komen.

### **Programma-delen**

We beginnen met oefeningen uit het Nederlandse Maja Kooistra programma. Gevolgd door aanvullingen vanuit de Engelse Elf-technieken. Tenslotte werken we verder met oefeningen uit de Franse 'Bouchardon' methode.

### **Een unieke kans**

Deze trainingen vormen een unieke kans om te werken aan een diepere verbinding met onszelf en met de natuur. Via het oefenen met bomen en hun krachten, ontwikkelen we weer onze eigen bijzondere kwaliteiten. D.m.v. speciale oefeningen, meditaties, innerlijke stilte en neutrale openheid verbeteren we het contact met de natuur, met ons lijf en uiteindelijk met onszelf.

*"People usually think they have to wear themselves out, they have to grind themselves down, they have to run themselves ragged, chasing after serenity. They forget that peace is the grace of the heart. Whenever the haze that normally clouds your perception gives away and you see your own Self clearly, even for a moment, you experience the most exquisite peace rising up within you. Peace is not as rare as you have been led to believe".*  
(Uit 'Inner Treasures' van Swami Chidvilasananda)

**Informatie/aanmelding:** Jos Kleijnen, coach en trainer, 06-19012464

