

Van 19 - 21 januari 2023

Verstilling in Beweging

*ervaar 3 wegen
In 1 weekend
naar de verstilling
in jezelf
en in het contact met alles om je heen*

Yoga, Qi Gong en beeldend werken hebben gemeen dat zij een mogelijkheid bieden om via verstilling de verbinding met onze eigen interne bewegingen, gevoelens en uitdrukkingsvormen te onderzoeken.

Tijdens dit weekend speelt contact met de natuur een belangrijke rol. De natuur nodigt onze eigen natuur uit. Natuur leert ons over schoonheid, verwondering en veranderlijkheid. Over spontane processen waar in de verstilling niets iets wordt.

Door te verstillen is het mogelijk ons bewust te worden van ons lichaam, dat inzichten naar boven borrelen en dat helderheid komt over wat we naar buiten willen brengen.

Een mooi en interessant onderzoek als cadeau aan jezelf.

Via de beweging reizen we naar de verstilling binnenin. Beeldend werk maakt wat je ervaart zichtbaar en aanwezig. Het materiaal geeft je ruimte voor een verstilde externe dialoog met jezelf. Ervaring met beeldend werken is niet nodig.

Een warm welkom!

Pamela, Frank en Yvonne

Contact en inschrijven: info@ziedezee.nl

Dit weekend is een co-creatie van **drie = een** bestaande uit

Pamela Hamilton - Yoga en ademwerk

Frank van Haaren - ZiYou Qi Gong <https://www.ziyouqigong.nl/>

Yvonne Russel – Beeldende coaching <https://www.ziedezee.nl/>

Onze 'slow-cooker' Alexander Wesseling verzorgt de maaltijden



Welkom

Welkom en inloop is op vrijdag 19 januari tussen 19.00 en 20.00.

Koffie en thee staan klaar.

Om 20.00 is de gezamenlijke start.

We sluiten het weekend met elkaar af op zondag 21 januari om 13.30

Je Verblijf

Je verblijft op landgoed Russelsbrook, midden in het natuurgebied rondom Weert. De boerderij biedt weilanden, bossen en een ven, sfeervol onderdak, een yoga-meditatie ruimte en een groot atelier.

Je slaapt in een sfeervolle 2 persoons kamer in de boerderij.

Er zijn 5 slaapkamers en 1 kamer-en-suite (+ 20 euro pp)

Er zijn 2 ruime badkamers met een lekkere douche, wastafel en wc. Daarnaast zijn er nog 2 aparte wc's.

Bijdrage: 295 euro (inclusief btw voor particulieren, exclusief btw via bedrijf)

Je bijdrage is inclusief: logies, heerlijke vegetarische maaltijden, koffie, thee en de deskundige begeleiding van Pamela, Frank en Yvonne.

Aan het gebruik van de sauna of een verstillende massage zijn aparte kosten verbonden.

In aansluiting op het weekend kun je met korting een persoonlijke sessie boeken met Pamela, Frank of Yvonne (25 % korting)

Russelsbrook <https://www.ziedeze.nl/ziedeze-op-locatie/#locatie-russelsbrook>

