

ademwerk, natuurstem & opstellingen
weekend in de natuur

5-6 oktober 2024

aan de jordaan

boutersem-willebringen



heradem weekend



heradem weekend

welkom op dit heerlijke, diepgaande weekend van pure zelfzorg.

zing, lach, adem, bevrijd en heel jezelf!

In het atelier **Opstellingen** van het verlangen vormen je wensen of verlangens de toegangspoort naar je innerlijke wereld. Je onderzoekt je verlangen in een veilige groep van representanten en krijgt zo een spiegel voorgehouden. De opstelling biedt je meer inzicht in je innerlijke structuur, in je onbewuste patronen en blokkades. Maar ook je gezonde delen laten zich zien en tonen je krachten en mogelijkheden...

In het atelier **Bewust verbonden ademen** gaan we met onze ademhaling blokkades in ons systeem oplossen zodat we meer verbonden zijn met onze emotie en vanuit onze kracht en wijsheid kunnen leven. Het is een lichaamsgerichte benadering, waarbij je het mentale even kan loslaten en tot nieuwe doorvoelde, intuïtieve inzichten kan komen.

www.inspire-breathwork.be/ademcoaching

In het atelier **Zing jezelf vrij!** gaan we samen genieten van het zingen met elkaar. Zonder oordeel laten we onze stem horen, zo maken we verbinding met onszelf en de groep. Zingen is de stem van onze ziel. Iedereen kan zingen!

Door te zingen en je stem vrij te laten kom je dichterbij jezelf.

www.skandira.be

Begeleiding door Riet Nackaerts, Sophie Boddez en Riet Schouwenaars.

Wanneer: 5 en 6 oktober 2024.

Waar: Op een mooie locatie midden in de natuur: www.aandejordaan.be

Prijs en wat je er voor krijgt: €375

begeleide ateliers, 1 overnachting, 2x lunch, 1 diner, 1 ontbijt, versnaperingen tussendoor.

Vroege vogel korting: €350 bij betaling voor 1 juli 2024

Meer info & inschrijvingen: schouwenaars.riet@gmail.com of 0497/53.45.43