

..... *Verstilling*

Een meditatieve dag onder leiding van Yvonne Esser
(met yogaoefeningen, aandachtsoefeningen, zit- en loopmeditaties, ontspanningsoefeningen)

In de collegezaal van **Priorij Emmaus** te Maarssen
(bij mooi weer zal een deel van het programma plaats vinden in het prachtige park)



Voor mij is er geen betere plek denkbaar dan het **klooster in Maarssen** met zijn prachtige park om deze dag te organiseren.

De dag is open voor iedereen die enige ervaring heeft met meditatie en/of yoga.

Op deze dag wil ik je de gelegenheid bieden om te verstillen en aandachtig te worden...
Het dagelijkse leven biedt voor de meesten van ons weinig ruimte om echt tot stilstand te komen.

Een groot deel van de dag zul je in stilte doorbrengen met **yoga, meditatie en ontspanningsoefeningen**. De kracht van de stilte is enorm.
Het brengt je weer in contact met je Zelf en je innerlijke wijsheid. Het laat je tot rust komen.
Stilte geeft je de ruimte om je eigen tempo te herstellen en dingen weer met aandacht te doen.
Stilte laat je aanwezig Zijn voorbij alle gedachten en onrust. Even geen input en output meer, maar leegte. De leegte die je de mogelijkheid biedt om met 'een frisse blik' te leren kijken naar wat zich aandient.

Datum: 13 januari 2012 (vrijdag)

Tijd: 10.00 uur – 16.00 uur

Locatie: collegezaal van de Priorij

Kosten: 52,50 euro voor mensen ,die bij mij op les zitten. 57,50 euro voor anderen.

Maximaal 12 deelnemers; minimaal 8 deelnemers.

Er wordt gezorgd voor koffie en thee. Zorg je zelf voor je lunch?

Informatie en inschrijving: yvonne.yoga@zonnet.nl of 0346-561142

Deelnemerkosten overmaken op 6015428 t.n.v. Y.Esser o.v.v. stiltedag.

De Priorij is een modern gebouw aan het eind van de weg in het park – auto parkeren vooraan links. De collegezaal bevindt zich aan de achterzijde van de Priorij – door het hek.

Routebeschrijving op www.priorijemmaus.nl)