



WEEKENDRETRAITE

MUDRA SPACE AWARENESS

MEER RUIJTE IN JE GEEST

9 - 10 MEI 2020

Mudra Space Awareness bestaat uit fysieke meditatievormen gebaseerd op oude Tibetaanse Kloosterrituelen. Je traint jezelf in Mindfulness via je lichaam en leert technieken die niet alleen op je meditatiekussen, maar op ieder moment in je dagelijks leven van pas kunnen komen. De werkwijze is gericht op het vergroten van je capaciteit om zelfs in intense situaties meer kalmte en geluk te ervaren. De oefeningen onthullen subtiele gewoonten en stimuleren het loslaten daarvan, je creativiteit en het maken van een vreugdevolle connectie met elkaar en de wereld.

Dit weekend is open voor beginners en voor gevorderde beoefenaars van MSA.

- Docent:** Fenja Heupers (meditatieleraar binnen Shambhala en de enige in NL bevoegde MSA-docent), met assistentie van Pauline Memelink, MSA-student en actief als Body-Mind docent (Moving the Mind)
- Datum en tijd:** Weekend van 9 en 10 mei 2020 van 10.00 - 17.00 uur
- Locatie:** Yin Yang Balance, Van Alphenstraat 2, 2274 NA, Voorburg. Naast Station Laan van NOI
- Kosten:** Twee hele dagen voor 80 Euro (Incl. koffie, thee en vegetarische lunch op zaterdag en zondag. Geen overnachting)
- Vroegboekorting:** 70 Euro indien je betaalt vóór 9 april
- Info en registratie:** Neem contact op met Pauline Memelink via memeltje@gmail.com
Geef je op uiterlijk voor **1 mei**.