

Mini Retraites

Ik organiseert dag/ weekend retraites in Nederland om je de mogelijkheid te bieden om thuis te komen in je lichaam en in jezelf, zonder dat je ver hoeft te reizen of lang weg hoeft te zijn.

Ik organiseert dag/ weekend retraites in Nederland om je de mogelijkheid te bieden om thuis te komen in je lichaam en in jezelf, zonder dat je ver hoeft te reizen of lang weg hoeft te zijn.

Zie het als een langzame, voedende ademhaling die je meeneemt op een reis naar je innerlijke bronnen. Hoe voel je nu? Wat heb je nodig? Wat voedt je en wat brengt je rust? Wat is belangrijk voor je? Wat geef je plezier en hoe kun je dieper in contact komen met je lichaam, jezelf, en de mensen om je heen? Kom los van de hectiek van het dagelijkse leven, ontspan en laad op. Geef je lichaam en geest de liefdevolle aandacht die ze verdienen,



Wat kan je verwachten

Embodied Lichaamswerk

4 Elementen ademwerk

Dansen en vrij expressie

Meditaties

Stilte & Rust

Integratie

Massage & zelfzorg

Inzichten en inspiraties

Voor informatie over prijzen, actuele data en boekingen
info@yinside.nl

Ook in samenwerking met Nicole Dooper van Inner Nature
Retreats- <https://www.sthiraceremonies.com>



Barbara
Falorni :
Inspirational
Trainer
Mindbody
Facilitator,

