



✨ ADEM, STILTE & VERDIEPING – EEN DAG VOOR JEZELF ✨

Thema: Stress Awareness

Begeleid door Bharati Abrol

Op zaterdag 21 juni organiseren we met veel plezier de allereerste Adem, Stilte & Verdieping-dag! Een unieke gelegenheid om je los te maken van de dagelijkse hectiek en dieper te verbinden met jezelf, via adem, stilte en bewustzijn.

Wat kun je verwachten?

- Een transformerende ademhalingstechniek (CGB – Conscious Gapless Breathing) volgens Mohanji, die reinigt en ontgift op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau.
- Reflectie over innerlijke stress en begeleide diepe meditaties.
- Een ervaring van rust, helderheid en innerlijke vrede.
- Een heerlijke veganistische lunch om samen te genieten.

Praktisch:

📍 Locatie: Pilates Studio To Flow, Noord-Scharwoude

🕒 Tijd: 10:00 – 16:30

💰 Kosten: €50 (inclusief lunch)

Aanmelden:

- Stuur een berichtje naar Bharati Abrol via WhatsApp: +31 6 58929319
- Betaallink: <https://tikkie.me/pay/Stichti3208/izSqH4WisFu7tGxRToSmQW>
- Neem mee: Comfortabele kleding, pen & notitieboekje

Meer info over de ademtechniek: <https://mohanji.org/acharyas/conscious-gapless-breathing/>

#CGB #ConsciousGaplessBreathing #Pranayama #Meditatie #InnerlijkeVrede #Zelfrealisatie #Mindfulness
#Ademhaling #Bewustwording #VeganLunch