

## Nieuw yoga stilte weekend van 20 t/m 22 april in Leonardushoeve

De yogaretraite staat weer gepland van vrijdag 20 t/m zondag 22 april 2012. Deze keer in centrum Leonardushoeve in Belfeld, vlakbij Venlo. Een oude kloosterboerderij waar iedereen een eigen kamertje kan betrekken, er genoeg ruimte is om te mediteren in de prachtige kapel, vegetarisch gekookt wordt en je van te voren ook een Ayurvedische massage af kunt spreken.



Zie voor een foto-impressie:  
<http://www.leonardushoeve.nl/>

De kosten voor het hele weekend, incl. maaltijden bedragen 210 euro p.p.

Inschrijving kan tot 31 maart a.s. per mail naar Tineke:  
[equilibriumcoaching@merlotte.nl](mailto:equilibriumcoaching@merlotte.nl)  
en of per telefoon: 06-54725083.

Kijk ook op: <http://www.equilibriumcoaching.blogspot.com/>

Om half twee op vrijdagmiddag is er ontvangst met thee en lekkers. We bespreken de verdeling van de kamers, installeren ons en maken ons klaar voor de eerste yogasessie, rond de klok van vieren. Vanaf dat moment gaat de stilte in en kan er alleen minimaal gecommuniceerd worden via briefjes. Mocht iemand tijdens deze dagen hier een probleem mee hebben, dan ben ik altijd beschikbaar... Na de yoga schuiven we aan tafel, waarna we de dag om 21.30 uur afsluiten met een avondmeditatie.

Op zaterdag begint de ochtendmeditatie om 07.30 en gaat om 08.00 uur over in de yogasessie, tot 09.30 uur. Aansluitend ontbijt. Na het ontbijt is er ruimte om te wandelen, lezen of tekenen. Centrum Leonardushoeve verzorgt het middagmaal. Om 16.00 uur is er weer tijd voor yoga, deze sessie duurt tot 17.30 uur. Aansluitend avondeten en de dag wordt weer afgesloten met een meditatie om 22.00 uur. Als je geen behoefte hebt om deel te nemen aan de gezamenlijke maaltijd mag je je bordje ook gerust ergens anders mee naar toe nemen, dat is geen probleem, de insteek van het weekend is vrijheid. Een ieder moet de ruimte kunnen ervaren om alleen met zichzelf bezig te zijn. Zo zijn alle yogasessies ook optioneel. Je moet in het dagelijkse leven al zoveel rekening houden met het ritme en de wensen van iemand anders, dit weekend is er helemaal voor jou!

Op zondag beginnen we wederom met een meditatie om 07.30 uur en aansluitend yoga tot 09.30 uur, waarna ontbijt. Ook in de middag is er weer een yogasessie van 16.00 tot 17.30 uur, waarna we het weekend afsluiten met een meditatie en evaluatie. Het weekend eindigt rond 18.00 uur.

Op verzoek en inschrijving is er de mogelijkheid om deel te nemen aan bezinningssessie zaterdag na het ontbijt.

Met warme groet,  
Tineke Nijhuis van Heumen  
[www.equilibriumcoaching.nl](http://www.equilibriumcoaching.nl) en tel. 06-54725083