

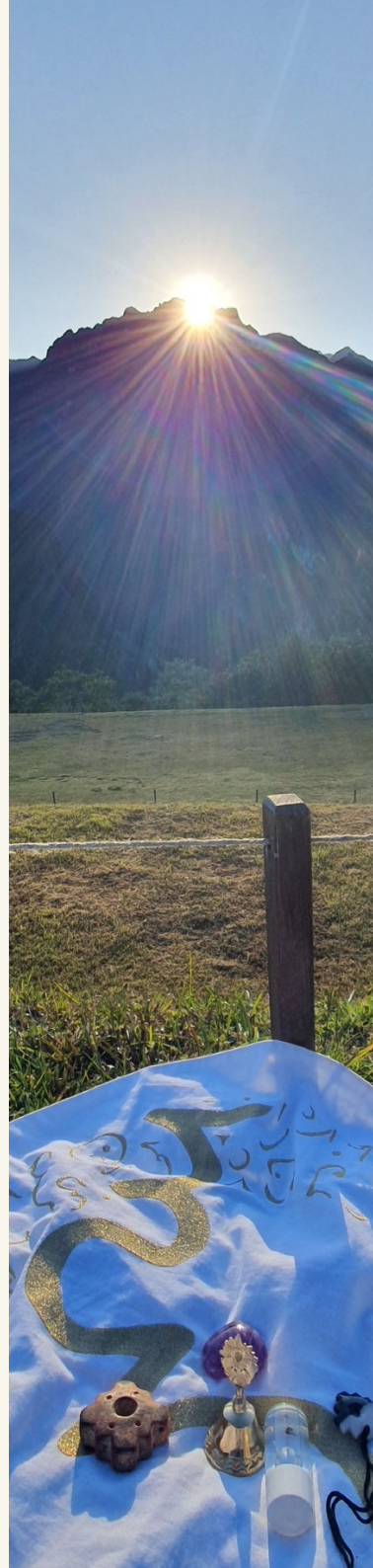


SOUND & BREATH JOURNEY

*Donderdag
28 maart 2024*

19.00 - 20.30 uur

*De Meevaart
Balistraat 48a
Amsterdam*





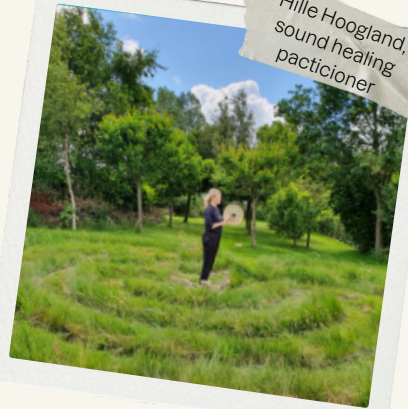
Wat het je kan brengen?

- ♥meer rust in je systeem
- ♥meer energie
- ♥balans
- ♥ontspanning
- ♥ruimte in het lijf
- ♥aankomen in het Nu

Francis van de
Wiel,
ademcoach



Hille Hoogland,
sound healing
pactitioner



Wil je ervaren hoe geluid en ademhaling je vanuit je hoofd naar je 'wijze lijf' kan brengen? Kom dan naar onze Sound & Breath Journey waarbij je na een korte deelronde met de talking stick, en meditatie volledig mag ontspannen in een bad van geluiden.

Francis begeleidt jou als ademcoach om de zachte kracht van adem te kunnen ervaren.

Hille speelt als sound healing practitioner op haar klankschalen, drums, ratels, gong en andere mooie instrumenten.

19.00 - 20.30 UUR

Wij vragen een vrijwillige bijdrage

Draag gemakkelijk zittende kleding en neem warme sokken mee. Tijdens de sessie lig je op een yogamat en ga je luisteren. Je hoeft geen ervaring te hebben met meditatie.

**Vooraf aanmelden via: hillehoogland@hotmail.com
Er is een beperkt aantal plaatsen, dus wees er snel bij!**