

WEEKOVERZICHT WEKELIJKSE LESSEN

BIJ HET ZONNELICHT *lessen van dinsdag t/m vrijdag gaan in de schoolvakanties niet door.*

MAANDAG

STILTE DAG - OPEN VOOR MEDITATIE

9.00-11.00 uur- gezamenlijk mediteren
11.00-18.30 uur - op eigen gelegenheid
vrije inloop – donatie - **niet begeleid**

STICHTING LEVEN IN AANDACHT

Sangha in de traditie van Thich Nhat Hanh
20.00-21.30 uur - inloop 19.30 uur
G.moerkerk@gmail.com- 0644097178
www.aandacht.net

DINSDAG

QI GONG FLOW

dinsdag 08.45-09.45 uur - Chantal van Heumen

BODY & MIND UURTJE

10.15-11.15 uur - Chantal van Heumen
chantal@mana-gezondheidspraktijk.nl
0629133947
www.mana-gezondheidspraktijk.nl

MEDITATIE MOMENT

dinsdag 12.00-13.30 uur – meditatie **niet begeleid**
op eigen gelegenheid - vrije inloop - donatie

ORIENTAL DANCE AS SACRED MOVEMENT

19.15-20.30 uur beginner
20.30-21.45 uur half/gevorderd - Isabel
isabellydance@outlook.com - 0649140941
www.isabellydance.com

WOENSDAG

QI GONG FLOW

woensdag 08.45-09.45 uur - Chantal van Heumen

BODY & MIND UURTJE

woensdag 10.15-11.15 uur - Chantal van Heumen
chantal@mana-gezondheidspraktijk.nl
0629133947
www.mana-gezondheidspraktijk.nl

QI GONG 5 ELEMENTEN

woensdag 19.00-20.15 uur - Marian Scherpenisse
info@deboogyoga.nl - 0636099997
www.deboogyoga.nl

ZWANGERSCHAPS YOGA

woensdag 20.30-21.30 uur - Linda Nouhet-Holman
info@littleguruyoga.nl - 06-54344508 - 013-7855567
www.littleguruyoga.nl

DONDERDAG

QI GONG 5 ELEMENTEN

donderdag 10.00-11.15 uur - Marian Scherpenisse
info@deboogyoga.nl - 0636099997
www.deboogyoga.nl

MEDITATIE MOMENT

donderdag 12.00-13.30 uur - meditatie
niet begeleid - op eigen gelegenheid
vrije inloop – donatie

QI GONG FLOW

donderdag 19.00-20.00 uur - Chantal van Heumen
chantal@mana-gezondheidspraktijk.nl
0629133947
www.mana-gezondheidspraktijk.nl

KUNDALINI YOGA

donderdag 20.30-21.45 uur - Gela Wilhelm
info@gianatma.com - 0655577693
www.gianatma.com

VRIJDAG

KUNDALINI YOGA MANNEN

vrijdag 07.30-09.00 uur - Maarten van Bijsterveldt
info@theyogicompany.nl - 0637544309
www.theyogicompany.nl

KAIUT YOGALES

vrijdag 9.45-10.45 en 11.00-12.00 uur - Jan Kamp
info@janyoga.nl - 0651202452
www.janyoga.nl

WEEKEND

DIVERSE WORKSHOPS

vrijdagavond - zaterdag en zondag
hetzonnlicht.nl/workshops

ZONNELICHT-OCHTEND

1 x 2 weken op zondag de Zonnlicht-ochtend
hetzonnlicht.nl/zonnlichtochtend
9.30 tot 10.30 uur stilte meditatie - korte pauze
10.45 tot 11.30 uur wisselend aanbod
11.30 tot 12.00 uur nazit met koffie/thee/lekkers
kosten 5 euro
karin@hetzonnlicht.nl - 0610175492