Je natuurlijke staat van zijn

Lieve allemaal ...

Afgelopen weekend was er de meditatiecursus The First Sphere bij Het Zonnelicht, je leert hierbij de meditatietechniek die Ascensie met de hoogste bewustzijnsstaat. Het is een prachtige structuur van de mind te stijgen en je thuis brengen bij je natuurlijke staat van Liefde, Harmonie en Innerlijke Vrede.

Het was een mooi, leerzaam, licht en liefdevol weekend ...

Dit is wat Het Zonnelicht graag wil zijn,
een fijne plek om thuis te komen bij je natuurlijke staat van zijn.

Workshops in juni

VRIJDAG 3 JUNI
19.30 – 21.30 uur
SAMANSTISCHE DROOMBES
Martine Mouiart

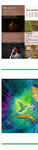
ZATERDAG 4 JUNI
10.00 – 17.00 uur
MEEBEWEGEN
NAAR ZACHTE KRACHT & VERLANGEN
Lotte Nobelen

ZONDAG 5 JUNI
9.30 – 11.30 uur
ZONNELICHT OCHTEND
Mindful meditieren & communiceren
Dorie Lommatzsch

ZONDAG 5 JUNI
13.30 – 17.00 uur
YOGA & ADEMWERK CURSUS
Brice & Lana

ZONDAG 5 JUNI
start 19.00 - 21.30 uur
OM CHANTING CIRCLE
Bhakti Margo

VRIJDAG 10 JUNI
19.30 – 21.30 uur
ASEMCIRKEL
Ank Lambers



ZATERDAG 11 JUNI
10.00 – 16.00 uur
ASCENSION- MEDITATIE DAG

ZONDAG 12 JUNI
13.30 – 17.00 uur
BODY POSITIVITY
Frouke van Overveld

INSIGHT WORK

ZATERDAG 18 JUNI
10.00 – 17.00 uur
VISIONWORKSHOP
Linde van der Heijden

ZONDAG 19 JUNI
9.30 – 11.30 uur
ZONNELICHT OCHTEND
Open Heart Circle - Brand Heek

ZONDAG 19 JUNI
13.30 – 17.00 uur
MUZOWER CEREMONIE
Chantal van Heumen

VRIJDAG 24 JUNI
18.30 – 21.30 uur
YOGA & ADEMWERK CURSUS
Brice & Lana

ZATERDAG 25 JUNI
9.30 – 17.00 uur
INNER FEMININE
Naomi Deborah

ZONDAG 26 JUNI
9.30 – 12.30 uur
FAMILIE OPSTELLINGEN
Anniek & Monique – Coach to Connect

INSIGHT WORK

ZONDAG 26 JUNI
13.30 – 17.00 uur
YOGA & ADEMWERK CURSUS
Brice & Lana

Docenten wekelijkse lessen in Het Zonnetje

CHANTAL VAN HEUMEN -Q GONG en BODY & MIND LIURTJE

Al sinds jonge leeftijd op zoek naar de diepere lagen van het leven. Ik begon op te merken dat er een verbinding was tussen mijn lichaam en mijn geest. Vanuit deze gedachte heb ik in 2002 gekozen voor de studie Traditionele Chinese Geneeskunde. Naast TCM laat ik me inspireren door alles wat op mijn pad komt. In 2021 ben ik ook aan de school van Zijnsoriëntatie gestart.

www.mana-gezondheidspraktijk.nl

MARIAN SCHEPPENSTE - QI GONG 5 ELEMENTEN

Ik geef al meer dan 25 jaar met veel plezier en enthousiasme les in Qigong, Tai Chi Chuan, Tai Chi Stok, Yoga en Meditatie. Even is Qigong voor het eerst zag, werd ik gegrepen door de schoonheid van de bewegingen. De grote en de kleine cirkel en de ei-en. Het heeft me gemotiveerd om Qigong te beoefenen en de kwetsbaarheid en de verstilling ervan eigen te maken.

www.debogcoga.nl

LINDA NOUWEHT- HOLMAN - ZWANGERSCHAPSYOGA

In 2013 ben ik gestart met de opleiding : hatha yogadocent Tijdens de zwangerschap van Lior besloot ik om de specialisatie zwangerschapsyoga te volgen. Anders dan tijdens mijn eerste zwangerschap, leerde ik mijn lichaam te voelen van binnenuit. Expert worden van jouw lichaam, ervaren wat jou ontspanning geeft. Leren vertrouwen op de kracht van jouw lichaam.

www.littlegurusoga.nl

ISABEL SCHMITZ - ORIENTAL DANCE AS SACRED MOVEMENT

Toen ik in 1998 in aanraking kwam met Oriëntaalse dans heeft deze prachtige expressievorm mij niet meer losgelaten. Ik heb me ondergedompeld in verschillende Oriëntaalse dansstijlen, waaronder de Tunesische, tribal, Tribal Fusion, de Andalusische dans en de oorsprong de Egyptische stijle. Ook laat ik mij inspireren door dans- en bewegingsgroepen als Momentaire dans, yoga en in het bijzonder de Chinese Qigong, die allen een fundament vormen voor mijn dansen.

www.isabellydance.com

GELA WILHELM - KUNDALINI YOGA

De verbinding tussen lichaam, geest en ziel fascineert mij enorm. Kundalini yoga is een bijzondere yogavariatie, waarvan de wortels in het oude India liggen. 'Kundalini' is de energie van het bewustzijn. Een creatieve energie of oerkracht, die we allemaal in ons hebben - we zijn ons er alleen niet altijd van bewust, omdat deze nog 'sliapt'. Door het doen van Kundalini yoga maak je de bewustzijnsenergie in jezelf wakker. Je ontwaakt!

www.gianamna.nl

MAARTEN VAN BIJSTERVELDT
KUNDALINI YOGA VOOR MANNEN

Kundalini Yoga is een actieve en fysieke vorm van yoga waarbij je direct ervaart wat een oefening met je doet. Mannen hebben er behoefte aan om hun lichaam in te spannen, om te kunnen ontspannen en om te kunnen ontwikkelen.
Mijn doel is hen te laten ervaren hoe je door het beoefenen van Kundalini Yoga meer ontspanning en meer controle ervaren. Een betere balans voor jou zelf als persoon maar ook in relatie tot je werk, je gezin en je sociale leven.

www.maryoga.nl

JAN KAMP - KAUT YOGA

In 2018 ben ik in aanraking gekomen met Kaut Yoga en dit heeft mijn eigen yogabeleving en mijn lesgeven compleet op zijn kop gezet! De Kaut Yoga methode werkt vanuit de gewrichten om ons zo lang mogelijk zo vrij en efficiënt mogelijk te laten bewegen. Door de vrije bewegingen te maken van hun bewegingsramme en hoe je die ramme, als die beperkt is, weer groter kunt maken om op die manier letterlijk weer lekkerder en ruimer in je vel te zitten.

www.jaryoga.nl

Wie geeft wanneer les ...
OVERZICHT WEKELIJKSE LESSEN

Lieve groet

Het Zonnelicht
Lancasterpad 90G, 5017 ET Tilburg

Karin de Leeuw
06 10 57 54 92
karin@hetzonnelicht.nl
www.hetzonnelicht.nl

Facebook Website

Deze e-mail is verstuurd aan Gemailt! • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich hier afmelden. • U kunt ook uw gegevens inzien en wijzigen. • Voor een goede ontvangst vraagt u karin@zonnelicht.nl toe aan uw adresboek.

Laposta