



Nazomer ...

Lieve allemaal ...

De vakantie is voorbij..
maar de zomer zou die nog komen.. ;-)

Laten we hopen op nog wat heerlijke warme dagen in september ...

Het Zonnelicht gaat 3 september van start met een Weekend retraite van Milo en dan gaan we langzaam opstarten met de wekelijkse lessen.

Het weekend erop is vol van activiteiten.
Vrijdagavond is er dansen, zaterdag een meditatie dag van The First Sphere en zondag 12 september de 1e Zonnelichtdag met de Zonnelicht-ochtend en in de middag zijn er diverse workshops te bezoeken.
Als afsluiter is er in de avond de Om Chanting Circle van Bhakti Marga.

Meer informatie hierover kun je vinden in deze nieuwsbrief.
Wens ons allen een mooie nazomer ...



Weekend Retraite met Milo

3 - 4 en 5 september

Je bent van harte welkom om de avond en/of dagen los te bezoeken of om aan het hele weekend deel te nemen.

De bijeenkomsten en retraites van Milo bieden de mogelijkheid om jezelf onder te dompelen in wie of wat je ten diepste bent, door middel van geleide meditaties, dialogen en directe ervaring.

Het meest fundamentele aspect van spiritualiteit is door directe ervaring, de aard van je Ware zelf te kennen.

We stellen ons open voor dat wat voorbij lichaam, geest, emoties en ervaring ligt; de pure, oneindige, onveranderlijke open ruimte van bewustzijn waarin alle ervaringen ontstaan.

Verken de non-duale leer en kom thuis in de bron van vrede en geluk waar iedereen naar verlangt.

Voor meer informatie en aanmelden
www.hetnucentrum.nl



Stilte dag 6 september

Elke maandag stilte-dag

Vanaf 6 september is de poort weer elke maandag open en kan je de gehele dag op eigen gelegenheid mediteren.

Het Zonnelicht wil een fijne plek zijn om de ont-moeting met ons diepere wezen, ons innerlijk licht, onze Boeddha natuur, de stilte in ons te verdiepen en te verlevendigen en wil iedereen de gelegenheid bieden om op deze mooie plek in stilte te kunnen zijn, in alle rust, zonder iets te moeten. Waar je je aandacht echt op en bij het wezenlijke van jezelf kunt en mag houden.
Voor meer informatie [Stilte-dag](#)

[De Stichting Leven in Aandacht](#) begeleid iedere maandagavond de meditatieavond.

Zij putten hun inspiratie uit de traditie van Thay (Thich Nhat Hanh)

Het pad van Liefde en Begrip.

Voor meer informatie [Zonnelicht-avond](#)

Weekend 10 - 11 en 12 september

Vrije dansavond 10 september

Vrijdagavond 10 september, inloop 19.30 uur is er weer een dansavond.

Deze wordt 1x per maand gehouden.
Dit keer wordt er een playlist van DJ Gregoor gedraaid.

Voor meer informatie [Dansavond](#)

Zaterdag 11 september Ascension The First Sphere.

Deze zaterdag is een meditatie dag voor deelnemers die [The First Sphere cursus](#) hebben gevolgd bij The Birght Path.

Bij deze cursus leer je eenvoudige meditatie technieken om te Ascenden.
Ascension is een meditatie waarmee je voorbij de beperkende structuur van je mind kunt stijgen, om zo de magie en kracht van het leven voorbij deze grenzen te ontdekken.

Door Ascension kun je je opnieuw verbinden met je natuurlijke staat van Liefde, Harmonie en Innerlijke Vrede.

In 2022 gaan er ook cursussen van The First Sphere gegeven worden bij Het Zonnelicht.

Voor meer informatie [The Bright Path](#)

Zondag 12 september Zonnelicht-dag

De Zonnelicht-dag begint om 9.30 uur met de [Zonnelicht-ochtend](#) waarbij Brand Heek deze begeleid met het thema [The Open Heart Circle](#).

In de middag zijn er diverse workshops waar je voor 5 euro aan mee kan doen.
Aanmelden bij de desbetreffende docent.

12.30-13.30 uur – [Sjamanistische droomreis](#) – Martine Moulart

14.00-15.00 uur – [Oriental Dance as Sacred Movement](#) – Isabel

15.30-16.30 uur – [Ontspannen Zijn](#) – Margo Didden

17.00-18.00 uur – [Stembewrijding](#) – Margo Didden

Voor meer informatie [Zonnelicht-dag](#)

In de avond houdt Bhakti Marga de [Om Chanting Circle](#), de inloop is om 19.00 uur en op donatiebasis.

Inschrijven is nodig voor deze dag, aangezien we nog met voldoende afstand rekening dienen te houden.



Start wekelijkse lessen

De wekelijkse lessen zullen vanaf 7 september weer gaan opstarten.

Nieuw

Iedere dinsdag en dondagochtend is er een [Meditatie Moment](#) van 8.45 - 9.45 uur, inloop 8.30 uur.

Ook hier kun je op eigen gelegenheid komen om in stilte te zitten, zijn of mediteren ...

Dinsdag

MEDITATIE MOMENT

dinsdag 8.45 – 9.45 uur, vrije inloop

[ORIENTAL DANCE AS SACRED MOVEMENT](#)

dinsdag 19.15 – 21.45 uur door Isabel

Woensdag

[TAI CHI / QI GONG](#)

woensdag 08.45 – 09.45 uur

Chantal van Heumen

[QI GONG 5 ELEMENTEN](#)

woensdag 19.15 – 20.15 uur door Marian Scherpenisse

[ZWANGERSCHAPS YOGA](#)

woensdag 20.45 – 21.45 uur door Linda Holman

Donderdag

MEDITATIE MOMENT

donderdag 8.45 – 9.45 uur, vrije inloop

[QI GONG 5 ELEMENTEN](#)

donderdag 10.00 – 11.15 uur door Marian Scherpenisse

[ONTSPANNEN ZIJN](#)

donderdag 19.00 – 20.15 uur door Margo Didden

[STEMBEVRIJDING](#)

donderdag 20.30 – 21.45 uur door Margo Didden

Vrijdag

[KUNDALINI YOGA MANNEN](#)

vrijdag 07.30 – 09.00 uur door Maarten van Bijsterveldt

Heb je interesse informeer dan bij de desbetreffende docent.



[SJAMANISTISCHE DROOMREIS](#)

vrijdagavond 17 september

19.30-21.30 uur

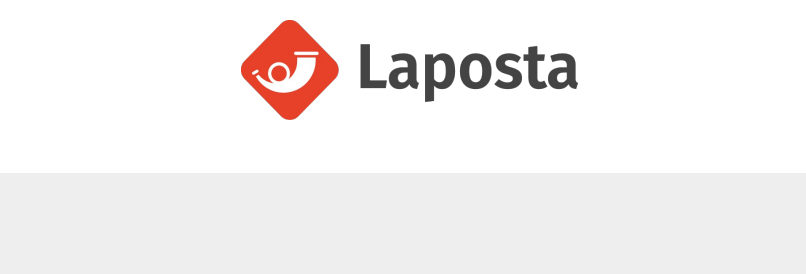
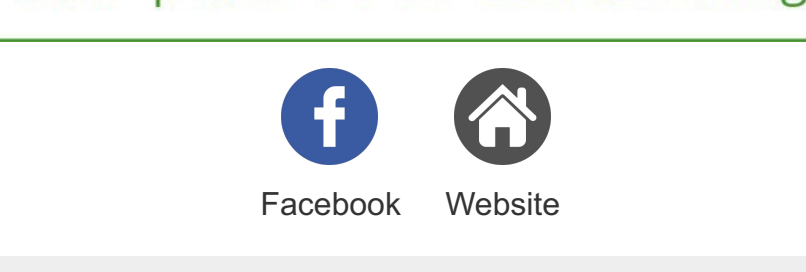
Martine Moulart

[IJSBAD WORKSHOP](#)

18 – 25 en 26 september

kijk voor tijden op de website van Linde

Linde van der Heyden



Facebook



Website

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u karin@hetzonnelicht.nl toe aan uw adresboek.

