



Zomer ...

Lieve allemaal ...

Inmiddels is de zomer aangebroken ...
naast heerlijke zonnige dagen, ontvangen we ook lekkere plensbuien ...
waar de natuur best blij mee is ... en de bamboe groeit er heel hard van :-)

Nog een paar weken en de zomervakantie staat voor de deur.
De wekelijkse lessen stoppen en starten weer in september.
In de vakantie vinden er wel retraites plaats en zijn er ijsbadworkshops gepland.

Meer informatie vind je hier in de Nieuwsbrief.
Wens iedereen alvast een fijne zonnige en gezellige zomervakantie.



Zomervakantie

Maandag 26 juli sluit Het Zonnelicht officieel haar poort voor de vakantie.
De wekelijkse lessen zullen vanaf 14 september weer beginnen.

[Stichting Leven in Aandacht](#) start, na een korte
Sangha zomervakantie bij Puck & Plenty

op maandagavond 23 augustus
en zal komend jaar bij Het Zonnelicht blijven.

Fighting Monkey-workshop met Jade



Jade van den Hout geeft een 2-daagse weekendworkshop
op 24 en 25 juli, Inspire by Fighting Monkey.

Deze workshop is een kennismaking met de F.M. practice.

Dit gaat over spel, ritme, coördinatie, dans en partnering.

Het is open voor iedereen, jong en oud, wel of geen ervaring, je bent van harte welkom.

Voor meer informatie [Inspire by F.M.](#)

Ijsbadworkshop met Linde



Er staan ijsbadworkshops begeleid door Linde van der Heijden,
op zaterdag 17 en 31 juli en in het weekend van 21 en 22 augustus.

In de ijsbadworkshop leer je hoe je ademhaling, koudetraining en
focus kan inzetten om je lichaam en geest te optimaliseren

zodat je gelukkig, krachtig en gezond wordt en blijft!

Voor meer informatie [Lindejelen.com](#)

Zomer Retraite met Milo



Zomer Retraite 5 - 6 - 7 augustus

ONTWAKEN MET MILO

Zaterdag 10 juli a.s. is er Het Directe Pad naar Ontwaken en
op vrijdagavond 16 juli is er nog een Satsangavond.

[Directe Pad naar Ontwaken](#)

Van donderdag 5 tot en met zaterdag 7 augustus is de Zomer Retraite met Milo.

Deze Retraite vindt in de ochtend plaats en is bedoeld voor
toepassingen, ruimte voor vraag-en-inzicht, geleide meditaties, praktische

toepassingen, ruimte voor vraag-en-inzicht, geleide meditaties, praktische
toepassingen, ruimte voor vraag-en-inzicht, geleide meditaties, praktische

Voor meer informatie en aanmelden
[Zomer Retraite](#)

Vrijdagavond 3 september is er een satsangavond
gevolgd door een Weekend Retraite 4 en 5 september.

Alle dagen zijn los te volgen.

Voor meer informatie [Weekend Retraite](#)

Mini Zomer Retraite met Laura Las



Laura Las zal begin augustus een Mini Zomer Retraite
Mindfulness en (zelf)Compassie geven. Data volgt nog.

Deze Mini Retraite vindt in de ochtend plaats en is bedoeld voor
mensen die al enige ervaring hebben met mindfulness en/of (zelf) compassie.

Ze biedt je de gelegenheid om je meditatie opnieuw op te pakken of te verdiepen.

Deelname aan losse dagdelen is ook mogelijk.

Heb je interesse, informeer bij [Laura Las Coaching](#)

Zonnelichtdagen



ZONNELICHT-OGHTEND

Na de zomer vindt de Zonnelicht-ochtend
niet meer iedere zondag plaats maar 1x per 2 weken.

De eerste Zonnelicht-ochtend na de vakantie is op zondag 12 september
en dan alle volgende even weekenden.

ZONNELICHT-DAG

De volgende Zonnelicht-dag is ook op 12 september.

Na de Zonnelicht-ochtend kun je in de middag
aan verschillende workshops deelnemen voor 5 euro per workshop.

Zo kun je kijken en ervaren wat een bepaalde activiteit of les inhoudt.

De invulling wie de Zonnelicht-ochtend begeleid in 2021-2022
of welke workshops op 12 september op de Zonnelicht-dag plaatsvinden,

zal eind juli op de website verschijnen.

Voor meer informatie
[Zonnelicht-ochtend & Zonnelicht-dag](#)



Een plek voor verstilling



Facebook



Website