



Donkere dagen ...

Lieve allemaal ...

De wintertijd is ingegaan, de dagen worden korter.
Storm raasde gisteren door ons land ...
Tijd voor huis en haard, tijd om weer meer naar binnen te keren,
te rusten, te bezinnen en te reflecteren.



Zonnelichtdagen

ZONNELICHTOCHTEND

zondag 5 november – HEALING MANTRA'S – Brand Heek

zondag 19 november – KLANK & RUIMTE – Kees Peters

ZONNELICHTMIDDAG

zondag 19 november – 17 december

Deze open middag is 1x per maand.

Net zoals op de maandag is de poort open van 12.30 tot 17.00 uur
en kun je vrij in en uit lopen om te mediteren op je eigen tijd en wijze
of even in stilte in de bamboetuin te zijn
of een kopje thee of boekje te lezen in de tuinkas.

De begeleide meditatie vervalt in november en december.
In het nieuwe jaar zullen er introductie workshops gehouden gaan
worden op deze middag, tegen een lage bijdrage.

ZONNELICHTAVOND

Sitching Leven in Aandacht

ontvangt elke 1ste **maandagavond** van de maand nieuwe belangstellenden.

Op **donderdagavond** is er een meditatie moment van 18.00 - 20.00 uur.

STILTEDAG

Iedere **maandag** is de poort open van 9.00 tot 19.00 uur.
Wil je samen mediteren kom dan tussen 9.00 en 11.00 uur.

ZONNELICHT STILTE/MEDITATIEDAGEN

In de **Kerstvakantie**, zie verderop in de Nieuwsbrief.



Workshops november & december

Nieuw ADEMCIRKEL - Lien Vossen

KLANK & ADEMREIS - Carola Magic of Joy

EMPOWER HER - Carola Magic of Joy

IJSBADWORKSHOPS met Linde van der Heijden

ADEMSESSIE met Linde van der Heijden,

ADEMWORKSHOP met Ank Lambers

STARGATE MEDITATIE - Joy Schijf

OM CHANTING CIRKEL - Bhakti Marga

EMBODY YOUR LIGHT - Sevenja & Kyra

REIKI 2 - Anna Verheijen

SINGING SANGHA - MANTRA'S & MORE - Brand Heek

I AM KLANKREIZEN - Anka Maranka

Nieuw KOM IN CONTACT MET JOU GIDS - Body & Soul by Sanne

MIDWINTERCEREMONIE - Chantal van Heumen

Kijk voor de datum en tijden bij

WORKSHOPS & AGENDA

Wekelijkse lessen

TAI CHI / QI GONG - Chantal van Heumen

BODY- MIND UURTJE - Chantal van Heumen

MINDFUL TUESDAY - Laura Las, Jan Vrenssen en Kasper Meulesteen

Nieuw CHI FLOW - Nicole van den Boom

QI GONG 5 ELEMENTEN - Marian Scherpenisse

ZWANGERSCHAPS YOGA - Linda Nouhet-Holman.

PILATES - Jacqueline van Hest

KUNDALINI YOGA - Gela Wilhelm

KUNDALINI YOGA MANNEN - Maarten van Bijsterveldt

KAIUT YOGALES - Jan Kamp

Zie voor het weekoverzicht met de tijden

WEKELIJKSE LESSEN



Kerstvakantie

Het lijkt nog zover weg maar het gaat sneller dan we denken ;-)

ZONNELICHT STILTE/MEDITATIEDAGEN

donderdag 28 en vrijdag 29 december

zaterdag 6 en zondag 7 januari 2024

Samen in Stilte zijn, niks moeten ... ontspant.
Samen mediteren, versterkt en verdiept je meditatie.

Je bent vrij om zittend, liggend of lopend te mediteren of in stilte te zijn,
in de zaal of buiten in de bamboe of theetuin.

Naast meditatiekussens en bankjes, zijn er stoelen en liggen er matjes
met dekens in de zaal om comfortabel op te liggen.

Je bent ook vrij om in stilte in de tuin en-of tuinkas wat te lezen,
te schrijven en-of een kopje thee pakken.

Tijdens de potluck onderbreken we de stilte en eten we gezellig samen.

ARK VAN IOU -

Zang & gitaar - **Marlou Stinesen**

Zaterdagavond 23 december

19.30 - 21.30 uur

SINGING SANGHA - MANTRA'S & MORE

Zaterdagmiddag & avond met potluck

30 december 16.00 - 21.00 uur

Brand & Band

Veel liefs ...

Het Zonnelicht

Lanciersstraat 90G, 5017 CT Tilburg

Karin de Leeuw

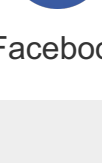
06 10 17 54 92

karin@hetzonnelicht.nl

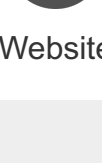
www.hetzonnelicht.nl



Een plek voor verstillling



Facebook



Website

