



Het Zonnelicht 5 jaar ...

Lieve allemaal ...

Dit jaar bestaat Het Zonnelicht 5 jaar.

In november 2018 was de verf nauwelijks droog in de zaal, toen daar onverwacht al de eerste Mindfulness training begon, In januari 2019 zijn we officieel geopend met de Zonnelichtochtend en langzaam kwamen de wekelijkse lessen en workshops op gang.

Op de Zonnelichtmiddag 5 mei, vieren we het 5 jarig bestaan met in de middag 2 extra workshops en veel lekkers in de tuinkas.

Julie zijn van Harte Welkom.



Het Zonnelicht 5 jaar

zondag 5 mei

De vertrouwde Zonnelichtochtend:
Van 9.30 - 11.30 uur met Healing Mantra's - Brand Heek
In de middag twee nieuwe workshops:
13.00 - 14.30 uur Trancereis - Sevenja
15.00 - 16.30 uur Klankschaal Sound Healing - Patrick Konings

Kosten 5 euro per activiteit.
In de tuinkas is er koffie/thee, sap, taart en ander lekkers.
Julie zijn van Harte Welkom.

Lieve groet, Karin

Het is fijn als je aanmeldt bij karin@hetzonnelicht.nl omdat de ruimte, zeker liggend, in de middag een maximaal aantal deelnemers heeft.



Zonnelichtdagen

ZONNELICHTOCHTEND

21 april MINDFULNESS & ZELFCOMPASSIE – Laura Las
5 mei HEALING MANTRA'S – Brand Heek
19 mei MINDFUL BEWEGEN & MEDITEREN – Paulus Karremans

ZONNELICHTMIDDAG

zondagmiddag 5 mei 13.00 – 17.00 uur

Extra workshops i.v.m. 5 jarig bestaan Het Zonnelicht
Graag aanmelden bij karin@hetzonnelicht.nl

13.00 – 14.30 uur **TRANCEREIS** – Sevenja
15.00 – 16.30 uur **KLANKSCHAAL SOUND HEALING**
Patrick Konings

ZONNELICHTAVOND

Meditatie begeleid op **maandagavond** door Stichting Leven in Aandacht
Op **donderdagavond** is er **geen Meditatie Moment meer**.

Hier start een **nieuwe les CHI FLOW** met Nicole van den Boom van 18.45 - 19.45 uur

ZONNELICHT STILTE/MEDITATIEDAGEN

dinsdag 30 april & woensdag 1 mei
9.30 - 17.00 uur

STILTEDAG

Iedere **maandag** van 9.00 tot 19.00 uur.

Workshops april & mei



KLANK & ADEMREIS

vrijdagavond 12 april
19.30u - 21.30u

Carola - Magic of Joy



OSHO MEDITATIE Nieuw

Wil jij graag mediteren, maar is stil zitten op een kussenje niets voor jou? Kom dan kennismaken met de actieve meditatie van Osho.

zaterdag 13 april en 4 mei 2024
19.30 – 21.00 uur
Informatie en aanmelden:
[PRAKTIJK KAROENA](#)



ADEMCIRKEL

vrijdagavond 19 april & 10 mei
19.30 – 21.30 uur

Ank Lambers



IJSBAD WORKSHOP

zaterdag 20 april & 18 mei
10.00 - 15.00 uur

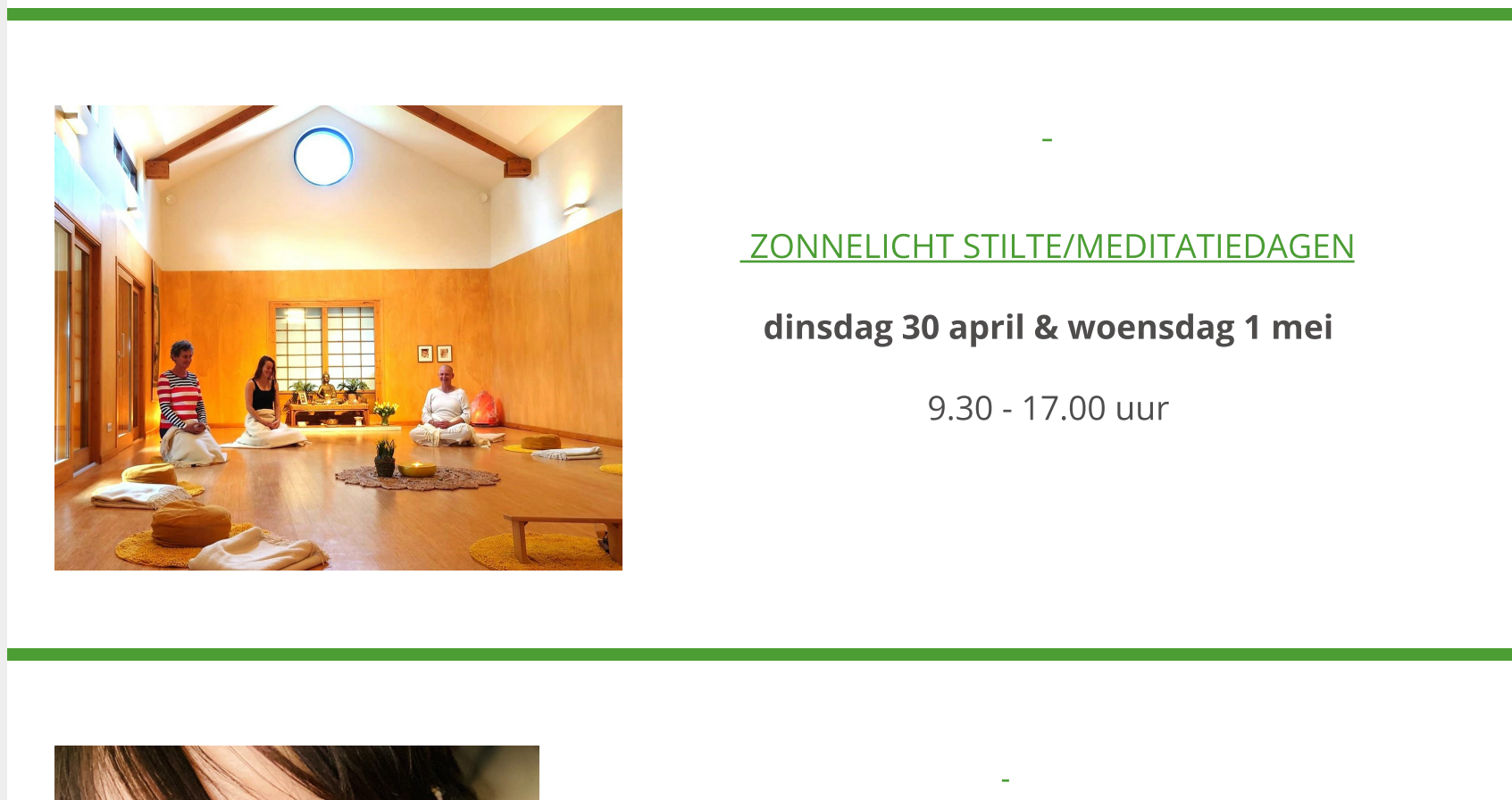
Linde van der Heijden



SINGING SANGHA

zaterdagavond 20 april & 18 mei
19.30 – 21.30 uur

Brand Heek



Je Hoofd verliezen

Zien Wie Je Werkelijk Bent

Zondagmiddag 21 april
13.30 - 17.00 uur

Karin Visser - Hoofdredacteur tijdschrift Inzicht

"Wie ben ik?"

Maar weinigen hebben zo'n raadsel en praktische manier gevonden om deze vraag te beantwoorden als Douglas Harding, een hedendaags Engels architect en filosoof.

Zijn geniale 'experimenten' wijzen recht naar het hart van zelfonderzoek en maken decennia's van zoeken overbodig.

Kom ontdekken wie je werkelijk werkelijk bent met The Headless Way, een speelse en praktische manier om je Ware Natuur te verkennen en te laten bloeien in je dagelijks leven.

[VOOR MEER INFORMATIE EN AANMELDEN](#)



Online Zoom introductie Ascension

4 april en 15 mei om 20.00 uur

ZOOM ID 982 8732 1993
haimavati@thebrightpath.com
www.TheBrightPath.com

WAAROM ASCENSION LEREN?

Zodat je innerlijke rust, vrijheid en een levende ervaring van Eenheid kunt ontdekken.

First Sphere Cursus

Van 7 t/m 9 juni is er weer een First Sphere Cursus
Waarin je de meditatie techniek Ascension leert.

Het woord "ascend" betekent "bovenuit stijgen".

Ishaya's Ascension is een systeem 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.

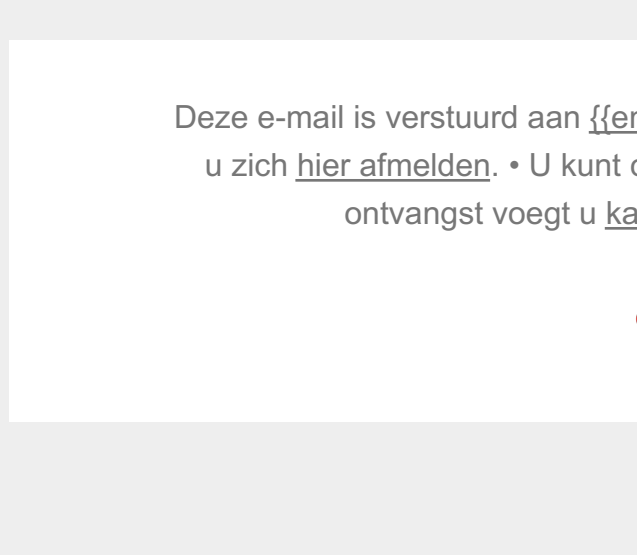
[BROCHURE ASCENSION](#)



DAG IN AANDACHT

zondag 28 april
10.00 - 16.00 uur

Stichting Leven in Aandacht
Iedereen welkom



ZONNELICHT STILTE/MEDITATIEDAGEN

dinsdag 30 april & woensdag 1 mei

9.30 - 17.00 uur

GELUK Nieuw

vrijdagavond 3 mei
19.00 - 21.00 uur

Willeke Wellness

STARGATE MEDITATIE

zaterdag 4 mei
9.30 – 11.30 uur

Joy Schijf

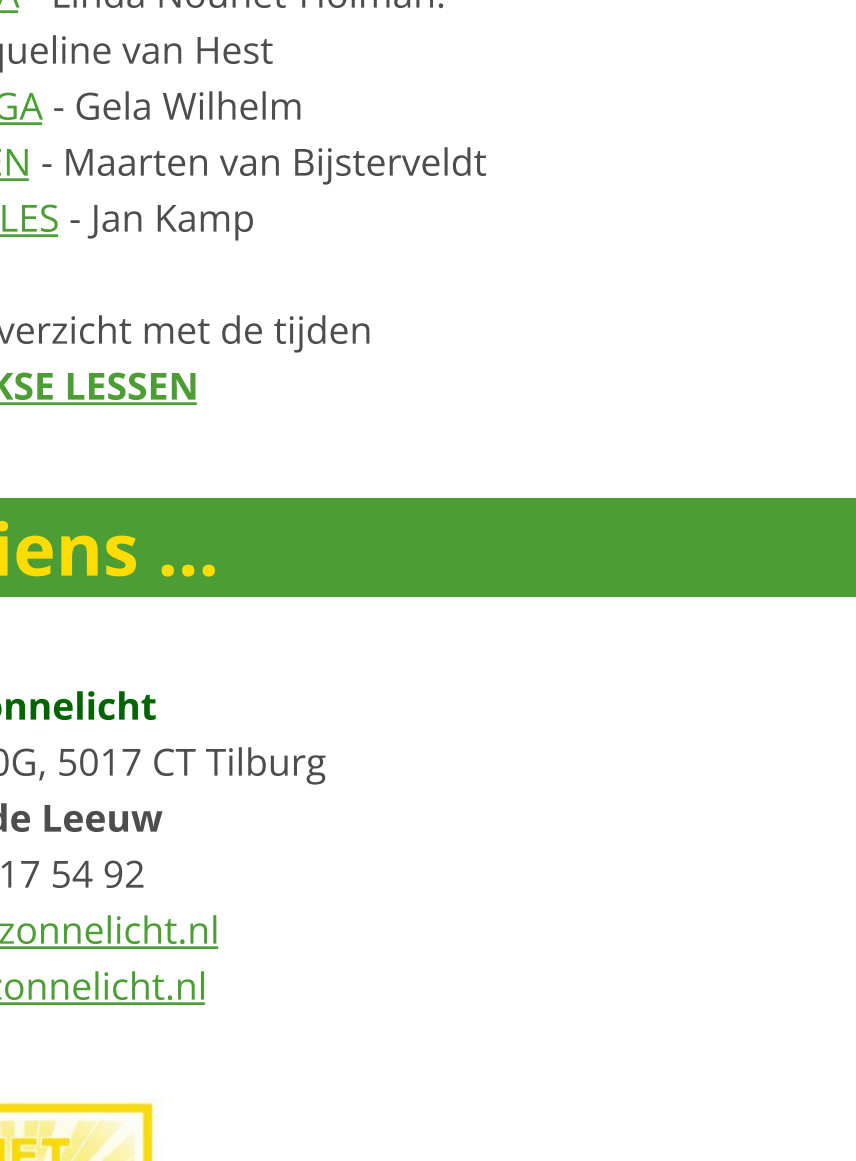
OM CHANTING CIRKEL

zondagavond 5 mei
19.30 – 21.00 uur
paul.hctts@gmail.com

WORKSHOPS HET ZONNELICHT

11 & 12 mei

The Path of The Heart



Ragnar Johnsen

In het weekend van zaterdag 11 en zondag 12 mei, komt Ragnar weer naar Het Zonnelicht.

Wij nodigen je van harte uit voor de retreat van "Walking the Path of the Heart" vol krachtige diepgaande liefdevolle healing ceremonies met Noorse elder (Kiva en Sundeer), wisdomkeeper, zuiver kanaal, "hartgecentreerde straight to the point" healer en runemaster Ragnar Johnsen

[VOOR MEER INFORMATIE & AANMELDEN](#)

Wekelijkse lessen

wekelijkse lessen

TAI CHI / QI GONG - Chantal van Heumen
BODY-MIND WURTIJE - Chantal van Heumen
KUNDALINI AWAKENING - Ayla
MINDFUL TUESDAY - Laura Las, Jan Vrensen en Kasper Meulesteen
CHI FLOW - Nicole van den Boom
QI GONG 5 ELEMENEN - 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
[WEKELIJKE LESSEN](#)

Tot ziens ...

Het Zonnelicht

Lanciersstraat 90G, 5017 CT Tilburg
Karin de Leeuw
06 10 17 54 92
karin@hetzonnelicht.nl
www.hetzonnelicht.nl



Een plek voor verstillung

Facebook Website

Deze e-mail is verzonden naar {{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.

