



27 maart 2022

EENDAAGSE RETRAITE

KLEURENKRACHT



VERWENNEN

Tijd voor jezelf,
inspanning en ontspanning
en een heerlijke lunch

KLEUR

Kleuren beïnvloeden ons in ons dagelijks leven op verschillende manieren. Achter elke kleur schuilt een gevoel en emotie. Hoe kun jij kleur als magische tool inzetten om zo de veranderingen die wenselijk zijn waar te maken? Kleur gaat direct naar je gevoel en laat je verstand verbluft achter.

PROGRAMMA

Van 10.00-16.00 uur

- * Kleuren Yoga *
- * Demonstratie kleurenanalyse *
- * Natuurwandeling door de Middelpolder *
- * Kleuren reading *
- * Yoga Nidra *

LOCATIE

DE RUIMTE

Kostverlorenweg 1
1183TM Amstelveen

KOSTEN

Duo-ticket € 75,00 pp
Early Bird ticket € 75,00 pp
(tot 3 maart 2022)
Daarna € 85,00 pp
Alles inclusief

INFO en

INSCHRIJVEN

www.depaarseparaplu.nl
depaarseparaplu@gmail.com
herbronnenretraites@gmail.com

KLEURENKRACHT

YOGA RETRAITE

Zondag 27 maart van 10.00 tot 16.00 uur in Amstelveen

Deze dag voor jezelf staat in het teken van KLEUR! De kleuren van onze chakra's, de kleuren om ons heen, de kleuren die je ondersteunen.

Kleuren roepen bepaalde emoties en gevoelens bij je op; van blijdschap tot onrust, van ontspanning tot enthousiasme. Daarnaast kan kleur informatie doorgeven, zonder dat daarbij woorden nodig zijn.

Als je je bewust bent van de kleuren die nu een rol spelen in je leven, kun je kleuren gebruiken om in contact te komen met jezelf. Met de juiste kleur keuze kun je jouw zelfvertrouwen een positieve prikkel geven, je concentratie bevorderen en zelfs stress verminderen!

Kleur wordt door de hele (yoga) retrainagedag verweven.

Je gaat kleur ervaren door middel van visualisatie, uitleg over de kleur, het gebruik van affirmaties en meer.

Wil je de kwaliteiten en invloeden van kleuren aanwakkeren en je meer eigen maken? Wil je meer kleur in je leven brengen? Je bent van harte welkom op 27 maart!

Wij zijn Trudie Ligtvoet en Jeannette Keus.

Naast haar werk als opleidingsadviseur leeft Trudie haar passie: Yoga! Yoga helpt haar om balans te vinden tussen lichaam en geest. Trudie is een duizendpoot en verbindt al haar opleidingen en ervaring om ook jou hierbij te ondersteunen. Een greep uit haar CV: yogadocent, reiki master, ademcoach, holistisch therapeut, natuurcoach. En nu is ze ook nog in opleiding tot kleurenccoach! Jeannette is naast oud-collega van Trudie ook trainer, coach, reiki practitioner en gek op koken. Zij verdiept zich in Zijnsoriëntatie en legt inmiddels hier en daar wat tarotkaarten! Meditatie, vooral die in beweging is inmiddels onderdeel van haar leven. Graag neemt zij jou mee om je te verbinden met je bron.

