

## 🌟 STEM EN LICHAAM BEVRIJDING 🌟

1 februari 2025 – Noord-Scharwoude

Maak je klaar voor een inspirerende dag vol beweging, verbinding en innerlijke rust! Onder begeleiding van Bharati Abrol, Apprentice Acharya van de Mohanji Foundation, duiken we in krachtige dans, ademhaling, meditatie en chanting-technieken die je helpen blokkades te doorbreken en dichterbij jezelf te komen. 🌀

### 🌟 Mohanji Chanting Proces

Laat je stem een krachtig instrument van heling worden! Mantra's herhalen helpt je om je te focussen, te zuiveren en je spirituele verbinding te verdiepen. Je leert voelen dat jij niet de doener bent, maar een kanaal van universele energie. 🌟

Wat is een mantra?

Een woord, zin of klank die je herhaalt om je aandacht te richten en je innerlijke kracht te activeren. 🌈

### 🍴 Lunch

Tijdens de pauze geniet je van een heerlijke, gezonde lunch om weer op te laden. Samen eten en verbinden staat centraal. 🥗

### 👯 Conscious Dancing

Dans jezelf vrij! Geen ervaring nodig, iedereen kan meedoen. 😊

Conscious Dancing is een begeleide dansmeditatie die je helpt emoties los te laten en volledig in het moment te zijn. Door muziek, klank en ademhalingstechnieken beweeg je vrij en richt je je aandacht naar binnen. Voel de vrijheid, liefde en overgave in elke beweging! 🎵👯

### 📅 Praktische info

💰 Kosten: €50 (inclusief lunch)

📍 Waar: Pilates Studio To Flow, Kokkel 18a, Noord-Scharwoude

🕒 Wanneer: 1 februari 2025, 10 am – 4.30 pm

👜 Meenemen: Loszittende kleding, een warme sjaal, waterfles, sokken

📱 Aanmelden:

Stuur een berichtje naar Bharati Abrol via 06 58929319.

Betalen kan via de link (vermeld: Stem en Lichaam Bevrijding + jouw naam):

<https://tikkie.me/pay/Stichti3208/t4Q6edSYZbza6Eg1jKnAuB>

Meer info? 📍 [www.mohanji.nl](http://www.mohanji.nl) | [www.mohanji.org](http://www.mohanji.org)

🌟 Kom, dans, chant en ontdek jouw innerlijke kracht! 🌟