

✨ STILTE EN VERDIEPING - EEN DAG VOOR JEZELF ✨

Door Bharati Abrol en Karin Reijnhoudt

We zijn verheugd aan te kondigen dat op zaterdag 5 april de allereerste 'Stilte en verdieping'-dag zal plaatsvinden! Een bijzondere dag waarop we samen de diepte van stilte verkennen.

📍 Locatie: Pilates Studio To Flow, Noord-Scharwoude

🕒 Tijd: 10:00 - 17:00

Op deze dag dompelen we ons onder in stilte, ondersteund door eenvoudige lichaams- en ademhalingsoefeningen, mantra, reflectie en meditatie. Dit helpt ons om voorbij onze gedachten, emoties en overtuigingen te gaan en de diepere laag van vrede te ervaren die altijd in ons aanwezig is.

🧘‍♀️ Mai-Tri Beoefenaars Beschikbaar!

Aan het einde van de dag zullen Mai-Tri beoefenaars aanwezig zijn om je te ondersteunen bij het verdiepen van je stilte-ervaring of bij het opruimen van blokkades die je kunnen weerhouden van volledige overgave aan de stilte.

🥗 Veganistische Lunch

We genieten samen in stilte van een heerlijke veganistische lunch en sluiten de dag af met een moment om onze ervaringen te delen.

💰 Kosten: €50 (inclusief heerlijke vegan lunch)

📱 Aanmelden:

Stuur een bericht naar Bharati Abrol op +31 6 58929319.

Betaling kan worden voldaan via de link:

<https://tikkie.me/pay/Stichti3208/2vKqgWvJGgKeoMk2PKr2cv>

Wat mee te nemen: Comfortabele kleding, pen/notitieboekje

🌐 Meer info: <https://mohanji.org/nl/>

#Pranayama #Meditatie #InnerlijkeVrede #Zelfrealisatie #Mindfulness #Ademhaling #Bewustwording
#MaiTri #VeganLunch



✨ STILLNESS AND DEPTHS - A DAY FOR YOURSELF ✨

By Bharati Abrol and Karin Reijnhoudt

We are delighted to announce that on Saturday, April 5, the very first 'Stillness and Depths' day will take place! A special day where we explore the depths of silence together.

📍 Location: Pilates Studio To Flow, Noord-Scharwoude

🕒 Time: 10:00 AM - 5:00 PM

On this day, we will immerse ourselves in silence, supported by simple body and breathing exercises, reflection, and meditation. This helps us move beyond our thoughts, emotions, and beliefs to experience the deeper layer of peace that is always within us.

🧘 Mai-Tri Practitioners Available!

At the end of the day, Mai-Tri practitioners will be present to support you in deepening your experience of silence or clearing any blockages that may prevent you from fully surrendering to the silence.

🥗 Vegan Lunch

We will enjoy a delicious vegan lunch together in silence and conclude the day with a moment to share our experiences.

💰 Cost: €50 (including delicious vegan lunch)

📱 Sign up:

Send a message to Bharati Abrol at +31 6 58929319.

Payment can be made via the link: <https://tikkie.me/pay/Stichti3208/2vKqgWvJGgKeoMk2PKr2cv>

What to take with you:

Comfortable clothing, pen/notebook

🌐 More info: <https://mohanji.org/nl/>

#Pranayama #Meditation #InnerPeace #SelfRealisation #Mindfulness #Breathing #Awareness #MaiTri #VeganLunch

