ONLINE PROGRAMMA

Rust is een werkwoord

Yoga en meditatie is niet voor iedereen en niet de enige manier om rust te krijgen. Door dicht bij jezelf te blijven, kun je rust zelf bereiken, waar je ook bent.

Rust, hoe bereik je dat? Dit doe je door stil te staan bij hoe het écht is. In dit programma nemen we je hierin mee aan de hand van verschillende onderdelen van jezelf: je mentale kant, je lichaam, je gevoel en tot slot wat voor jou zingeving is.

Dit gaat jou helpen de brij te ontwarren, inzicht te krijgen en aanknopingspunten waar je als eerst mee aan de slag kan om meer rust te creëren.

VOEL JIJ JE VAAK VERMOEID EN GESPANNEN? BEN JIJ ALTIJD DRUK, PROBEER JE ALLE BALLEN HOOG TE HOUDEN ÉN GAAN DEZE KLACHTEN NIET VOORBIJ NA EEN PAAR NACHTEN GOED SLAPEN?

Dan is dit programma wat voor jou!

- ✓ 21 dagen
- ✓ Iedere dag een opdracht
- ✓ 1 x p/week weekoverzicht