

ZOMERPROGRAMMA
YOGA + ZO
JULI + AUGUSTUS



What if today, we were just
grateful for everything?

Dinsdagavond INTEGRALE YOGA / LU JONG
19.30 tot 21.00 Wijshagen:

11 - 18 juli / 1 - 8 - 22 augustus / 26 september

Cursus BUTEYKO met Jan van Zijlen Wijshagen:

3 – 4 – 6 – 10 – 13 juli van 19.30 tot ca 21.30

Uitleg Buteyko: <http://www.buteyko-methode.eu/>

Vragen: jan@buteyko-leudal.nl

3e editie Touch Drawing & Yoga 14-15 juli Peer:

Samen met **Eliane Kunnen**

Kleurrijke informatie, vragen voor Eliane over prijs, inhoud,
leuke filmpjes, foto's, e.d. zie:

www.bronkracht.be

eliane@bronkracht.be

Vrijdagochtend LU JONG 09.30 tot 11.00

Wijshagen:

7- 28 juli / 4 - 18 - 25 augustus / 29 september

Woensdagavond 9 augustus van 19.30 tot ca. 21.00 Peer

Lezing

BUTEYKO

Vrijdag 11 augustus:

Zomers tafelen



kennismaking en royaal genieten van de eerlijke heerlijke
natuurkeuken.

(“voor mij weer een gelegenheid om culicreatief te zijn en een dankbare uiting
naar moeder aarde voor wat we ontvangen/oogsten.”)

Simpele inspirerende vegi bio gerechten, ingrediënten van eigen
bodem, gebak zonder gluten, suiker, enzo

Zelfgemaakte kaas van rauwe koe- en geitenmelk, non
alcohol drankjes, ayurveda gerechten, broodjes zonder granen...

Aansluitend

gaan we vanuit de voldane buik



zang en dans samen beleven.

Breng je zangtalenten en muziekinstrumenten mee

**JOY
&
FREE JAM**



Gastvrouw Kelly weet heel goe
hoe jullie te kietelen...

Zie iedereen beroemd

<https://www.youtube.com/watch?v=9tBSd2LJNAU&t=3s>

Locatie: House Of Free Expression

Veesteeg 41 3650 Dilsen-Stokkem (Rotem)

Prijs: 30€ (inclusief alle recepten)

Tijdstip: 18.00

Een deel van de opbrengst van het zomerprogramma in eigen
praktijk

www.zijntussenin.be

schenk ik aan

VZW Hedera Helix Bree

<http://hederahelixvzw.wixsite.com/hederahelix>

Vragen en aanmeldingen: rijks.hilde@gmail.com

Namasté



Hilde