



**Ver Rijk End**  
Voor lichaam en geest

# Mindfulness-klank retraite

18 maart 2017

Conferentiecentrum Samaya te Werkhoven

## **De batterij opladen, je hoofd leegmaken en even álle aandacht voor jou.**

Kom naar de Mindfulness-klank retraite in de prachtige omgeving van het conferentiecentrum Samaya in Werkhoven bij Utrecht. Naast het programma is het een plek om tot rust te komen, te genieten van het landschap of om het labyrint te lopen.

Een heerlijke dag voor jezelf, alleen maar aandacht voor je eigen rust en verdieping. Je geest word rustiger. Door aandacht of opmerkzaamheid te trainen leven we minder op de automatische piloot. Mindfulness leert je te accepteren wat er is. Met liefdevolle aandacht, zonder oordeel naar jezelf te kijken. We zullen werken met eenvoudige lichaamsoefeningen, meditatie, beweging op muziek en klankschalen, bewustwordingsoefeningen, deels in tweetallen. Er zal ruimte zijn om ervaringen te delen en te verhelderen. De dag zal worden afgesloten met een klankontspanning-ligconcert.

- Tijd:** 10.00 tot 17.30 (om 9.30 staat de thee/koffie klaar.)  
**Locatie:** Samaya, Hollendewagenweg 20, 3985 SG Werkhoven.  
(15 km onder Utrecht)  
**Kosten:** € 115,- (inclusief biologische vegetarische lunch, koffie en thee)  
**Inschrijven:** Nazeema-Adams.nl of verrijkend.nl maximaal 15 deelnemers.  
**Zelf meenemen:** Regenkleding, wandelschoenen, makkelijk zittende kleding, evt. notitieboekje voor mooie inzichten.

**Trainers:** Nazeema Adams en Rijk Baron

**Zie ook:** [www.nazeema-adams.nl](http://www.nazeema-adams.nl) • [www.verrijkend.nl/agenda](http://www.verrijkend.nl/agenda) • [www.samaya.nl](http://www.samaya.nl)



# Ver Rijk End

Voor lichaam en geest

## **Mindfulness - Nazeema Adams**

Mindfulness zou vertaald kunnen worden als opmerkzaamheid en oplettendheid. Mindfulness betekent simpelweg: bewust zijn van het huidige moment. Door vaker je aandacht te sturen, leer je afstand te nemen van de gedachten in je hoofd. Daardoor kun je beter concentreren en je ontspant gemakkelijker. De geest wordt rustiger. Door onze aandacht of opmerkzaamheid te trainen, worden we minder geleefd.

## **Klankschaalontspanning:**

De werking van klankschalen berust op een resonantie. Via horen en voelen resoneren lichaamscellen mee met de trilling. Ze hebben een speciale invloed op het lichaam, emotie en geest.

## **Klankontspanning-ligconcert:**

Een ligconcert is een streling voor lichaam en geest. Je wordt verwend met klanken en geluiden die invloed op je lichaam en je emoties hebben. Het brengt rust en ruimte waardoor je energie makkelijker kan gaan stromen. De ontspannende werking van de klanken nemen je mee op reis en je aandacht richt zich meer naar binnen.

Tijdens een klankontspanning ligconcert maken we gebruik van akoestische instrumenten. o.a. klankschalen, sjamanendrum, gongdrum, boventoonzang, ratels etc.