



KNOW YOUR FLOW

Alles in het leven is verbonden. Jij met je lijf, mensen met elkaar en met de natuur. Bewegen in deze verbondenheid is de natuurlijke stroom van het leven, de flow. Wanneer je stil bent met fijne mensen in een rustige omgeving is deze flow goed voelbaar. Dan voelen we hem het beste als de stem van de intuïtie. Deze laat je precies ervaren wat wel en niet goed voor je is, waar je voor wil gaan en waar je nooit meer terug wil komen. Het is een gids die altijd bij je is en jou in een vloeiende beweging door het leven leidt.

De flow staat voor veerkracht, flexibiliteit en vertrouwen. Wanneer we yoga en psychologie met elkaar combineren, voel je niet alleen de energie stromen, je kunt het ook woorden geven. Door het samen te doen, ervaar je de verbondenheid, die vanzelfsprekend altijd aanwezig is. Ineens begrijp je wat er mee wordt bedoeld. Dan ga je ontdekken hoe jij de flow in jouw dagelijks leven vorm hebt gegeven en wat de kracht is van de woorden die je spreekt.

Wij organiseren een heerlijke ochtend, met yoga, meditatie en de workshop **Know Your Flow**, waarin we het beste uit twee werelden met elkaar verenigen. Het creëren van ruimte in je lijf en het activeren van de taal van jouw flow, zodat jij deze energie niet alleen die ochtend weer voelt, maar het mee naar huis neemt en in het dagelijks leven steeds opnieuw kunt activeren.

Programma:

08:45 ontvangst

09:00 know the flow

10:00 pralaya yoga

11:15 pauze

11:30 de kracht van woorden

12:15 Flow meditatie

13:00 Lunch

