



NBI

Nonduaal Biodynamisch Instituut

Lichaamswerk voor de Ziel !!

OPEN OCHTEND MEDITATIES – met Gerald Westhoff

Ochtend meditaties/yoga zijn een mooie gelegenheid om de ochtend goed te beginnen. Op donderdag t/m zondag zijn er Open Ochtend Meditaties waar u aan mee kunt doen. Deze essentie meditaties/yoga ondersteunen het zelfhelend vermogen, geven levensenergie en integratie, en versterken het diepe craniosacraal ritme.

De ochtend is open voor iedereen, met en zonder ervaring, kunnen apart (los) mee gevolgd worden. Ze vinden plaats voorafgaand aan de opleidingsdag Nonduaal Biodynamisch. Graag vooraf even aanmelden want er is beperkt plek.

Er zijn verschillende soorten meditaties/yoga, van stil zitten tot actief. Alles is begeleid. Welke meditatie/yoga er wordt gegeven is niet op voorhand bekend. Enkele begeleide meditaties/yoga die gegeven worden zijn:

Sarvsar Pranayama meditatie (9 fases gefocust op ademhaling);
Opening van het Hart I & II meditatie (muziek van Karunesh),
Lichaamsbewustzijn, Ontspannings-oefeningen & Kundalini,
Craniosacraal zelfbehandeling yoga,
Osho Dynamisch actieve meditatie,
Osho Kundalini actieve meditatie,
Osho Chakra Sound meditatie,
Osho Nadabrahma meditatie,
Chakras Rising meditatie,
Silent Voice meditatie,
Vipassana meditatie,
Trataka meditatie,
Poorten meditatie,
Zazen meditatie,
Jnana Yoga,
Nidra Yoga.

Vaak is er vooraf een kwartiertje uitleg, fijn als u op tijd komt. Er zijn yogamatjes, meditatiekussens en dekens aanwezig.

- **8u30-10u00** op: do.8, vr.9, za.10, zo.11 **juni 2023**
- In **Shamballa**, Centrum voor Bewustwording, Ten Bosse 78, 9800 Deinze
- Op basis van vrije bijdrage (indicatie 10 euro). Meer info op www.nondualbiodynamics.com
- **Aanmelden** bij:
Shamballa (Lut Vercouillie) vercouilliel@hotmail.com / **0474 / 748704** of
Nonduaal Biodynamisch (Gerald Westhoff) info@nondualbiodynamics.com / **0468 / 222622**

