

Moeiteloos



van overleven naar leven

Frankrijk, de Morvan, Chateau Champ Ramet van 4 tot 10 juli 2027

Trainer: Meis Thewissen

Yoga-docent: Myrna Kollau

Maximaal 14 deelnemers

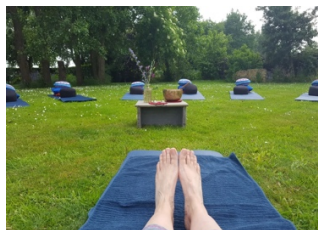


Centre Champ Ramet

Overleven doe je automatisch, omdat je het zo geleerd hebt, ooit. Het is deel van jou, in gedrag, denken en voelen en zit (vast) in je lichaam.

Al jaren werk ik (Meis) met mensen om overlevingsmechanismes te smelten, te openen en te helen, en plaats maken voor het echte leven. Jouw oorspronkelijke levensenergie: de wortel van creativiteit, van je lach, van je zin en van je vermogen om lief te hebben. Het brengt je naar je oprechte emoties en als je die voelt dan is dat nooit 'erg', want ze zijn van jou. Al jaren zocht ik naar een combinatie van mijn werk met yoga, en die heb ik nu dankzij Myrna gevonden.

In deze bijzondere week werken we van moeite naar moeiteloos. Via het lichaam openen we het bewustzijn naar waar jij jezelf afremt, tegenhoudt en terughoudt. Zodat vrees plaats maakt voor vreugde. En waar kan dat beter dan in Frankrijk? Ten slotte schijnt god daar te wonen.



...droom alvast lekker weg....

Programma

Elke dag staat in het teken van een van de overlevingsmechanismes. Een ander woord hiervoor is: karakterstructuur. Het heeft niets met je karakter te maken, maar met je (negatieve) patronen.

De dag begint steeds met een meditatie, dan een speciaal yoga-programma dat is toegesneden op de karakterstructuur van die dag. Daarna hebben we een heerlijk ontbijt buffet.

De rest van de ochtend werken we in de groep en in de middag zijn er kleinere sessies en oefeningen. Na de lunch maak je elke dag kennis met een van de karakterstructuren aan de hand van oefeningen, theorie en uitwisseling. Er is tussendoor tijd om te wandelen, te luieren, te schrijven. De woensdagmiddag is vrij, voor een bezoekje aan Autun bijvoorbeeld.

Myrna is de hele week beschikbaar voor massages.

De avonden zijn vrij, behalve de vrijdagavond.

De aankomst is op zondag 4 juli rond 17.00 uur. Dan heb je even tijd om te landen, je kamer op te zoeken en het terrein van 5 hectare te verkennen. Daarna hebben we onze eerste maaltijd samen. Op zaterdag 10 juli ontbijten we samen nog en daarna nemen we weer afscheid van elkaar.

De prijs die we vragen is een kostprijs: we vinden het al een cadeau om dit te gaan beleven met jullie. En we hopen dat jij dit cadeau ook aan jezelf gaat geven.

Kom, zet die stap, en ga mee...

Prijs: € 1225,- volpension, eenpersoonskamer, programma, exclusief de reis.

Team:



Meis Thewissen, lichaamsgericht therapeut, trainer, schrijver, groot hart,



Myrna Kollau, yoga-docent, fysiotherapeut, duizendpoot

