



## Reinigende Retraite in Hoenderloo

**5 t/m 8 juli 2018**

**Met Kundalini yoga, de Zweethut, pure Voeding, Natuur, Stilte, Mantra zingen, Healing circle en Elkaar**

**Waar:** Op een prachtige plek, een open veld in het bos in Hoenderloo

**Wanneer:** Van vrijdag 14.00 uur tot zondag 14.00 uur. Je bent welkom vanaf donderdagavond. Vrijdagochtend start voorprogramma met yoga en ontbijt.

De **maaltijden** ondersteunen je deze dagen. Ze zijn biologisch, smaakvol, voedzaam, eenvoudig en bestaan voornamelijk uit groenten, fruit, granen, peulvruchten en kruiden. Ze worden bereid op ayurvedische wijze.







We gaan **Kundaliniyoga** beoefenen, ook wel bekend als de yoga van het bewustzijn. Zij werkt krachtig. We zullen kriyas (setjes oefeningen) doen die speciaal werken op het reinigen van het lichaam en de geest. Daarbij gebruiken we meditaties waarbij we mantra's zingen begeleid door muziek.

We zullen dit weekend de **zweethut** ervaren, een traditionele ceremonie voor reiniging en heling, begeleid door een waterman en een vuurman. In een vuur buiten de hut worden stenen verhit tot ze roodgloeiend zijn waarna ze in het midden van de zweethut worden geplaatst. In de hut wordt er water over de stenen gegoten waardoor stoom en warmte ontstaan die je lichamelijk en geestelijk reinigen.

De groep bestaat uit maximaal 11 deelnemers naast Paul en Joop, die de zweethut begeleiden en Marianne en Bien die het eten en de yoga verzorgen. Het idee is dat de hele groep meehelpt daar waar nodig.

De prijs voor deze retraite is 115 euro. Je kunt je opgeven bij Bien, email: [bienremmelink@tele2.nl](mailto:bienremmelink@tele2.nl) /06-30062153. Zorg dat je dit niet te laat doet want het aantal is beperkt. Je kan slapen in een door jezelf meegebrachte tent of in een bed in het huis.

