

ONLINE Sunday Session Seizoentransformatie

zondag 7 juni 2020

10.00-13.00 uur

Van lentekriebels naar zomerflow



Tijdens de **Sunday Session Seizoentransformatie** maak je tijd voor jezelf vrij om ontwakken uit de winterslaap. Op weg naar de flow van de zomer.

Programma

- ❖ Deze Sunday Session zal via Zoom gegeven worden. Heerlijk vanuit jouw eigen huis op een plek die jij heel fijn vindt. Je kunt vanaf 9.50 uur inloggen via Zoom in de digitale Sunday Session **Van lentekriebels naar zomerflow**.
- ❖ Om 10.00 uur gaan we beginnen met een **geleide meditatie** waarin jij voor deze ochtend jouw **intentie/wens** kan uitspreken. Het is heel fijn als je alles wat jij deze zondagochtend ontdekt, ervaart en bedenkt later nog kan teruglezen. Wij zorgen daarom dat jij van tevoren werkbladen krijgt toegestuurd waarop jij jouw gedachten en ideeën kan opschrijven.
 - Wat wil jij doen/bereiken in het nieuwe seizoen?



- ❖ Na deze opstart krijg je inzicht in hoe **het lichaam** verandert als een nieuw seizoen komt.
 - Wat merk je bewust en wat is onbewust aan jouw lichaam? Welke voeding heb je nodig in de lente en waarom?

Korte pauze voordat we starten met de Stilte wandeling

❖ Theeceremonie en Stiltewandeling

Vanuit huis kan je de stiltewandeling ervaren die Els met jou zal lopen. Zij is fysiek in het bos en wandelt met jou door de natuur.

Het is belangrijk dat jij op dat moment op een plek bent waar je de natuur kan zien, voelen en ervaren. Bijvoorbeeld door bij een (open) raam te zitten of in jouw tuin/op het terras met planten om je heen. Ook kan jij zelf vanuit jouw huis een wandeling gaan maken met Els in de natuur in jouw buurt.

- Welke haalbare doelen heb jij voor dit nieuwe seizoen? Waar wil je voor nu de focus op leggen? Neem deze in gedachten mee als je aan het wandelen bent.
- ❖ Aan het einde van de wandeling kan jij jouw gedachten en ideeën die je tijdens het wandelen hebt ervaren noteren. We ronden deze ochtend af met korte grondings **geleide meditatie**, zodat jij alle energie voelt stromen in jouw lijf.

Wat is mijn opbrengst na deze Sunday Session?

- ✓ Welke voeding past bij de zomer en waarom?
- ✓ Wat merk ik aan mijn lijf en hoe ben ik mij daar bewust van?
- ✓ Welke doelen/acties heb ik voor dit nieuwe seizoen en welke 1ste stappen kan ik hierin al zetten?
- ✓ Mediteren kan mij helpen om de stilte op te zoeken.

