

HET Festival.NU

Zaterdag 6 februari

Aanraking

Beleef

Dans

Ontmoet

Plaza Danza Groningen

Thema Aanraking

When you stop improving yourself, life improves you.
In that relaxation, in that acceptance, life starts caressing you,
life starts flowing through you and touches you...

Zaal open 15.30. 16.00 - 18.00 Keuze uit drie workshops

Rebalancing workshop met Chris Kok

De kunst van het aanraken en aangeraakt worden. Of: hoe we via ons lichaam ontspanning, ruimte en inspiratie kunnen ervaren.

Tibetan Pusing Yoga met Sunny Coevert en Daya Kraayenbrink

Dit is een intieme vorm van lichaamswerk, waarbij beurtelings één persoon actief en de ander ontvangend is. We gebruiken ons hele lichaam met verfijnde ritmische bewegingen, die diepin ons lichaam doordringen. Dit geeft een diepe ontspanning. Op zondag 7 februari is er een hele dag Pulsing op Eissingeheem, Zandeweer.

Quantum Touch met Rob Heiligers en Miriam Klein

Het is een energetische methode waarbij d.m.v. ademtechnieken, je handen en bewuste aandacht het zelfgenezend vermogen van iemand (en jezelf) sterk gestimuleerd wordt.

18.30 - 20.00 Indonesische maaltijd verzorgd door Kichary

20.00 - 21.00 Mindful yoga & Hartmeditatie met Margreet Boerman
Laat je aanraken door energie van mildheid en acceptatie uit je hart.

20.00 - 21.00 Lezing van Yantra. De Hartchakra meditatie deel 2 van Karunesh

20.00 - 21.00 Stromen tussen zachtheid en kracht; De Bloeiende Lotus
Een ontdekkingsreis in je lichaam.

20.00 - 21.00 Satsangregistratie van Eckhart Tolle;
The Joy of Being 3. Sessie over dat je verleden volkomen irrelevant is voor het NU.

21.00 - 01.00 Swingen met DJ Ingrid Koetzier
Daar waar de stilte en het geluid elkaar aanraken, dansen.NU

Van 16.00 tot 21.00 uur zijn er diverse masseurs beschikbaar voor een 20 minuten sessie. Tevens de Samenzijnwerijk inbreng en meeneemtafel voor boeken, cd's, dvd's en kleding.

Zaterdag 6 februari van 16.00 - 01.00 uur.
Plaza Danza, Boterdiep 20 a, 9712 LN Groningen.
Workshops tezamen 8 euro, Swingen 8 euro, Maaltijd 14 euro waarvoor reserveren noodzakelijk. In de voorverkoop dagkaart 24 euro, overmaken op rekeningnummer 52 63 05 525 Eissingeheem Zandeweer tav Festival februari.
Reservering moet binnen zijn op donderdag 4 februari.
Graag tevens een mail via www.HETFestival.NU ter bevestiging.

www.hetfestival.nu

Fotografie en ontwerp; Ellesfotocreatie.nl en Ingrid Koetzier