

Bron van levensenergie



Vakantie trekt me naar buiten, de natuur in. Fietsend door het schilderachtige West-Frankrijk met een tentje achterop, dobberend in de Berkel vlak bij huis, of al wandelend door het bos met een goede vriendin – waar ik ook keek er was groene natuur om me heen. En dat deed goed; er ontstond diepe ontspanning en innerlijke rust. Studies onderschrijven de helende kracht van lees hier verder



Wonen bij jezelf in stilte

"De verbinding met mijn hart, ziel en lichaam is hersteld."

Het blijft bijzonder hoe je door een stilteretraite tot nieuw perspectief komt. Alsof de mist optrekt en het echte speelveld voor je openkomt. In deze dagen laten we lichaam en geest 'uitrollen'. Er is tijd om naar de wolken te kijken, te schrijven of te mijmeren. De sfeer zal nog stiller zijn dan anders.

Natuurlijk zijn er de gevarieerde werkvormen zoals je die van me gewend bent: we mediteren met mooie teksten die je ziel raken, doen dagelijks lichaamswerk en Yin Yoga en ontspannen diep met Yoga Nidra. In deze retraite is er ook de mogelijkheid voor een gesprekje met mij.

In de bedding van de groep gaat ieder zijn eigen pad. Daarvoor zijn we onderling stil, met uitzondering van het begin en einde. Wees welkom in deze mooie, verdiepende dagen om duurzaam je eigen innerlijk huis te gaan bewonen.

19 - 22 september 2025 Wonen bij jezelf in stilte



Ook online sessies

Heb je plotseling behoefte aan een verhelderende sessie of is reizen niet mogelijk, dan is dat online ook mogelijk. Denk bv. aan de situatie dat je voor een moeilijk gesprek staat en dat goed wilt voorbereiden.....

"Ik heb mijn behoeften en zorgen kenbaar gemaakt, niet vanuit slachtofferschap of verongelijkheid, maar vanuit de IK-positie - vanuit mijn kracht. Nogmaals dank voor je 'spiegelmoment' en het coachgesprek."
Saskia (na 1 sessie)

Of dat je niet kunt reizen door een ongeluk en emoties wilt verwerken.....

"Ik werd na een ongeval geconfronteerd met de manier hoe ik leefde. Ik voelde me erg kwetsbaar. Ik heb jou als liefdevol, betrokken en ondersteunend ervaren. Ik vond het mooi dat je heel puur reageerde op wat ik vertelde. Ik voelde inspiratie om mijn gevoelens middels tekeningen uit te beelden en zo te aanvaarden. Ook leerde ik respect te hebben voor mijn eigen grenzen en ruimte die ik nodig heb voor mezelf. Dank je wel Joyce!" Anita (na 1 sessie)

Interesse? Neem contact met me op via info@joycelakwijk.nl

"Door meer in mijn innerlijke stilte te verblijven, kon ik meer bij mezelf zijn en ook weten wat ik in het moment wil doen. Ik neem mee de open, vrije, stille ruimte, beweging, plezier en geduld"



Voorbij drijven

Witte wolken die in de blauwe lucht voorbij drijven, veranderen voortdurend van vorm en hebben geen basis, geen referentiepunt en geen plaats om te verblijven.

Ze zijn als steeds veranderende gedachten, die als wolken door de ruimte van het bewustzijn zweven.

Als de vormloze uitgestrektheid van het bewustzijn helder wordt waargenomen, zullen de dwangmatige gedachten gemakkelijk en vanzelf ophouden.

uit: **Het lied van Mahamudra-the song of Vajra**



Agenda

- **27 aug Yin Yoga les start** - Zutphen
- **2 sept Coachsessies** - Utrecht (nog 1 plek vrij)
- **19-22 sept Wonen bij jezelf in stilte** - Stilteretraite
- **11 oktober Gentle Yoga & Yoga Nidra** - Workshop Zutphen (nog 4 plekken vrij)
- **18-20 okt Naar de stilte van je hart** - Stilteretraite
- **26 okt Dag van de Stilte** - middag Huissen (programma volgt, reserveer je plek bij mij)

"Wat ik meeneem naar huis? Rust en terugkomen in mijn lichaam. De stilte was heel waardevol. Gewoon zijn"

"Wat heb ik veel ervaren deze dagen: mijn behoeften doen ertoe, vragen naar troost vraagt moed en stilte moet je toelaten"

"Bij binnenkomst voelde ik me direct welkom. De mooie ruimte had een goede sfeer. De groep voelde ook meteen prettig.... Een goed begin dus. En wat ben jij goed in staat om rust en ontspanning te brengen. Je prettige stem doet daarbij wonderen. Dankjewel Joyce voor je aandacht en voor de rust die je uitstraalt en overbrengt" (deelnemer Yogaworkshop)

PERSOONLIJK - CONTEMPLATIEF - PRAKTISCH

Ja, vanaf nu wil ik deze nieuwsbrief graag ontvangen (4x/jaar)



Website



Facebook



LinkedIn



YouTube



Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u info@joycelakwijk.nl toe aan uw adresboek.



Laposta