

## BOS- EN BOMEN-3-DAAGSE 2024

*“Elke wakkere stap, elke bewuste handeling is het pad.”*

Vrij. 23 aug., 10.00 uur t/m zo. 25 aug., 18.00 uur

Van 699,00 € voor 525,00 €.

Incl. meer dan 18 uur training (= 315,00 euro), 3x ontvangst met koffie/thee/vlaai om 09.30 uur. 3x middaglunch. 3x afsluiting met kop soep en wat brood rond 18.30 uur. Zonder overnachting, zonder ontbijt, met lange middagpauze. Voor max. 12 deelnemers. In Nat. Park De Meinweg, Hotel St. Ludwig, Vlodrop, Limburg.

### Doel van de training

Vanuit houding, adem, energie-circulatie in het contact met de natuur naar een aandachtiger, rijker en natuurlijker leven doorgroeien. Jezelf echt leren kennen, bijtanken, ontspannen en loslaten in de natuur. Steeds dichterbij je eigen lijf, lichaam, ademhaling en energiestroming komen.

### Programma-delen

We beginnen met oefeningen uit het Nederlandse Maja Kooistra programma. Gevolgd door aanvullingen vanuit de Engelse Elf-technieken. Tenslotte werken we verder met oefeningen uit de 'Bouchardon' methode.  
Vrijdag: 10.00 - 13.00//Lunch//15.00-18.00//Kop soep met wat brood  
Zaterdag: 10.00 - 13.00//Lunch//15.00-18.00//Kop soep met wat brood  
Zondag: 10.00 - 13.00//Lunch//15.00-18.00//Kop soep met wat brood

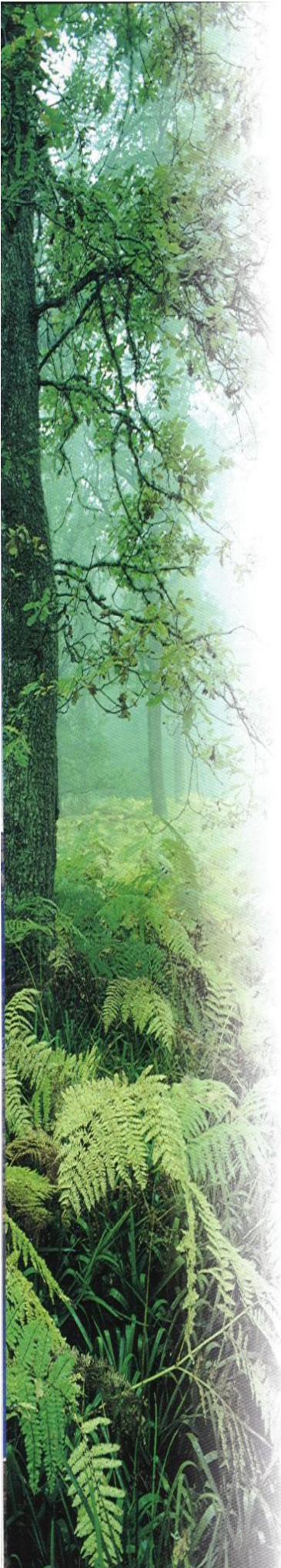
### Een unieke kans

Deze trainingen vormen een unieke kans om te werken aan een diepere verbinding met onszelf en met de natuur. Via het oefenen met bomen en hun krachten, ontwikkelen we weer onze eigen bijzondere kwaliteiten. D.m.v. speciale oefeningen, meditaties, innerlijke stilte en neutrale openheid verbeteren we het contact met de natuur, met ons lijf en uiteindelijk met onszelf.

Dus kom in beweging. Ga mee op avontuur.  
Laat je verrassen door de natuurlijke kracht van rust en stilte.

**Informatie/aanmelding:** Jos Kleijnen, coach en trainer, 06-19012464  
Zie de volgende pagina voor persoonlijke reacties van deelnemers.

.....





## **BB 2/3-DAAGSE REACTIES**

***'Samen, samen in de groep,  
samen bij en in de bomen,  
en toch jezelf zijn,  
is oefenen,  
maar GEWELDIG om te doen.'***

(MTR)

***'Jos, bedankt voor de tips en het  
MAGNIFIEKE weekeinde'***

(JVV)

***'Jos, bedankt voor het  
GEWELDIGE weekeinde,  
nieuwe energie,  
tijd voor verandering'***

(AVCV)

***'Jos, een engel op mijn pad'***

(TES)

***'Loslaten, groeien,  
verbinden, laten afsterven,  
groeien, wil tot leven!!  
Heel mijn ziel.'***

(JvdSV)