

Zondag 29 oktober Yin Yoga en live Harp muziek bij



Podium Doesburg 14:00 tot 16:30u

Yoga en Harp bij Podium Doesburg/ Gasthuiskerk

Zondag 29 oktober 2023 14.00 tot 16.30u

De gekleurde blaadjes dwarrelen met de wind van de bomen, de paddestoelen komen tevoorschijn, de regen tikt tegen het raam en het zonlicht doet zijn best om het intense kleurenpalet van de natuur op te lichten. Tegen die achtergrond beoefenen we deze middag yoga in de bijzondere Gasthuiskerk van Doesburg. Deze keer begeleid Lies Joosten ons met prachtige klanken en trillingen van de harp.

Een middag helemaal voor jezelf om in een serene omgeving tot stilstand te komen. Om op te merken dat het niet meteen stil is in jezelf. Met verschillende yoga oefeningen en houdingen ontdekken, kijken, zien en aanvaarden wat zich op dat moment aandient. Geef ruimte aan dat wat zich aandient en blijf het licht erachter zien. Er hoeft niets losgelaten te worden. Alles is al in jou aanwezig.

De Yin houdingen worden begeleid door de prachtige klanken en trillingen van de harp. Lies Joosten bespeelt intuïtief de snaren van haar harpinstrumenten. Zij brengt prachtige klanken en trillingen voort welke je kunnen raken tot in het gebied van je hart.

De bijzonder plek van de kerk én de akoestiek versterken de yogahoudingen op jouw weg naar binnen. Een middag met alle aandacht voor jezelf waarbij muziek en yoga samen komen.

Deze bijzondere middag is deze keer in beginsel alléén bedoeld voor de wekelijkse deelnemers van Yoga in Aandacht en Eenvoud. Alleen als deelnemer mag je iemand meebrengen.

De yogasessie met begeleiding van de harp duurt 2u en aansluitend, als je dat wilt, is er een drankje en iets lekkers.