

# In Balans Zijn

*Ons dagelijkse leven lijkt steeds complexer te worden. De 24-uurs economie waarin we leven, is hectischer dan ooit.*

*We leven in een tijd vol activiteiten en verantwoordelijkheden.*

*Hoe vinden we innerlijke rust in een jachtige wereld?*

*Uit recent onderzoek blijkt dat veel Nederlanders last hebben van vermoeidheid en spanningsklachten.*

*We kunnen allemaal een gezonde dosis ontspanning gebruiken,  
maar soms vergeten we het belang hiervan.*

## **Yoga – meditatie –vakantie: 12 dagen Sri Lanka**

*Heerlijk relaxen, anderhalve week helemaal voor jezelf, even uit de sleur van alledag. Een reisje waar Ont-moeten en Ontmoeten centraal staan, waar tijd, aandacht en zorg is voor jou. Deze anderhalve week gaan we uit van de gedachte dat alle aspecten van ons wezen – fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel – onderling met elkaar verbonden zijn. Om dat te ervaren worden tijdens deze reis alle zintuigen verwerkt.*

Het plan is om in 2017 met een klein groepje een reisje te maken naar Sri Lanka, de parel onder India. Daar hebben wij, Paul en Connie, inmiddels verschillende reisjes naar toe gemaakt en ons hart wordt daar elke keer weer gevuld met vrede en inspiratie. We leerde het land kennen als een zeer vriendelijk land waar het boeddhisme overal voelbaar is. Er is prachtige natuur, mooie oude tempels; alles wat een yogi- mediterende zich wenst.

Er zal door mijzelf dagelijks een yoga en meditatie sessie worden verzorgd. Deze sessie worden gepland in de vroege ochtend of de avond.

Zo kunnen we het afwisselen met gezamenlijke activiteiten of je eigen programma. Als we op 3 verschillende plaatsen verblijven ( b.v. 3 nachten per accommodatie) kunnen we van daaruit het land in al zijn schoonheid beleven door b.v. olifanten, tempels, botanische tuinen, strand, jungle te bezoeken.

Er zijn geen verplichte onderdelen en daarom is het ook mogelijk voor b.v. je partner of kind of ouder(s), vriend(in), zus, broer, enz. om mee te gaan. Het gaat vooral om het unieke van een dergelijke trip die we samen maken.

Mogelijk heb je zelf belangstelling voor een zo'n reis of ken je mensen die mee zouden willen.

Stuur deze mail gerust door naar mensen die je kent en mogelijk mee willen. Wij gaan ons best doen om er een 'once in a lifetime' ervaring van te maken.

Wanneer: voorlopige planning 22 april tot 3 mei 2017.

Kosten: Waarschijnlijk zal een dergelijke reis ongeveer € 1500 per persoon kosten. (Excl. verzekering - vaccinaties, persoonlijke uitgave)

*\*EIGEN RISICO Je deelname aan de reis is geheel op basis van eigen verantwoordelijkheid en volledig voor eigen risico. Je kunt VOF In Balans Zijn op generlei wijze aansprakelijk stellen voor schade – verlies – diefstal - ziekte*

Heb je interesse voor deze yoga vakantie mail ons dan.

[info@in-balans-zijn.nl](mailto:info@in-balans-zijn.nl)

Paul en Connie van Geffen  
De Pegstukken 8  
5482 GC Schijndel

06 -22 61 37 81  
073- 689 22 54

[www.in-balans-zijn.nl](http://www.in-balans-zijn.nl)

