

**ACTIVITEITEN PAUL** ☎ 06 – 22 61 37 81

\* in overleg met de masseur kiest u de best passende massage

<b>NEK – SCHOUDER - RUG MASSAGE</b>	€ 28
<b>SPORTMASSAGE</b>	€ 35
<b>HOLISTISCH ENERGETISCHE MASSAGE</b>	€ 40
<b>KINESIO TAPE</b>	€ 15
<b>TRIGGERPOINT BEHANDELING</b>	€ 28

**ACTIVITEITEN CONNIE** ☎ 06 – 83 53 42 40

**YOGA – MEDITATIE**

activiteiten zijn op basis van Dāna

Wat is Dāna

Dāna is een Paliwoord en wordt meestal vertaald met vrijgevigheid. Het heeft ook wel de waarde van donatie/gift. Het beoefenen van Dāna speelt in het boeddhisme een belangrijke rol. Beoefening van Dāna is in feite een uitdrukking van liefde. Hoe meer liefde er aanwezig is hoe vanzelfsprekender beoefening van Dāna wordt.

Het Dāna beginsel houdt dus in dat er geen vast bedrag gevraagd wordt maar dat u op vrijwillige basis zelf bepaalt hoeveel u kan/wil bijdragen. De onderliggende gedachte is dat wij als mensen bij elkaar horen en voor elkaar zorgen, dat er vanuit het hart gegeven wordt en in het hart ontvangen.

Vreugde en verbinding

Vertrouwen, beslistheid en loslaten zijn nodig om een Dāna houding te ontwikkelen. Echter als we één keer de vrijheid van het geven ervaren, dan willen we misschien wel nooit meer anders. Het brengt vreugde en verbinding.

Het beoefenen van Dāna schept vreugde bij degene die geeft en bij degene die ontvangt. Het verruimt je hart.

Het beoefenen van yoga & meditatie is het ondergaan van een proces van loslaten. Beoefening van Dāna is in feite een hele praktische oefening in loslaten. Ervaren hoe kostbaar een menselijke samenleving is die gebaseerd is op vrijgevigheid.

'Het beoefenen van Dāna schept vreugde bij degene die geeft en bij degene die ontvangt'

Heel concreet betekent het Dāna -principe dat ieder bij zichzelf te rade gaat: 'Wat kan/wil ik bijdragen en u doet deze bijdrage zelf in de Dāna -box achter in de yoga – meditatie kamer. Het ondersteunt mijn levenshouding waarbij opmerkzaamheid, integriteit, versimpeling en liefdevolle vriendelijkheid kernwoorden zijn en het geeft nu een direct antwoord op de uitdagingen die ik door mijn huidige gezondheid tegenkom in mijn dagelijks leven.

Door mijn gezondheid moet ik helaas zo nu en dan een afspraak afzeggen. Er is dus niet altijd regelmaat maar wel kwaliteit om op Dāna basis mijn kennis en inzicht met u te delen.

Dit delen schept een verbinding en schenkt wederzijdse vreugde zodat er een stroming van geven en ontvangen ontstaat waarbij het ontwikkelen van spirituele vriendschappen centraal staat.

**ALGEMEEN**

**BELEVINGSBON**

€ in overleg

\*cadeaubon waarbij u zelf het bedrag & de beleving kiest

Van alle activiteiten is een uitgebreide informatiefolder beschikbaar.

Alle prijzen betreffen de periode 01-01-2019 tot 31-12-2019

In Balans Zijn:

Bank NL 36RABO0114547386

KvK 60421800

BTW nr. NL853903864B01

Email info@in-balans-zijn.nl

Website www.in-balans-zijn.nl

