

# ***Vanaf 18 oktober ontspanningslessen door Rini van Vught in Breda***

## **Meditatie Yoga Satsang avonden te Breda**

**Ook toe aan ontspanning met een lichamelijke activiteit? Wil je daarnaast die ontspanning steeds verder laten doorwerken in je dagelijkse handelen? Doe dan mee met deze heerlijke ontspannende en vitaliserende lessen, die invloed uitoefenen op je lichaam en geest. De technieken die worden toegepast komen voort uit diverse yoga variëteiten gericht op de chakra gebieden in het lichaam. Daarnaast zullen er diverse meditatietechnieken worden gebruikt. Dit alles vanuit een non-duale benadering die binnen het Boeddhisme Advaita Vedante wordt genoemd. Resultaat: een heerlijk gevoel van welbehagen met een zelfonderzoek wat kan leiden tot een steeds diepere ontspanning. Gewoon een moment voor jezelf. Stel het niet langer uit en ga het gewoon doen!**

**9 lessen van 120 minuten.**

**1x proefles en daarna een abonnement.**

**Waar: Basisschool Burgst, Groene Hil 20 Breda**

**Wanneer: op dinsdag avond van 19.30 tot 21.30 uur**

**Kosten abonnement € 162,00 losse inloop of proefles € 22,50**

**Data in Breda 18 okt. 1, 8, 15 ,22 , 29 nov. 6, 13, 20 dec. 2011**

**Meer info andere locatie of dag zie: [www.cz-namaste.nl](http://www.cz-namaste.nl)**



**In elke les zit actie, meditatie en Advaita.**

**Veel mensen denken dat meditatie enkel stil zitten is en navelstaren. Deze lessen zullen u laten ontdekken dat er heel veel mogelijkheden zijn om tot meditatie te komen. Vanuit een actie of**

vanuit een concentratie of vanuit ontspanning. De non-duale visie zal de kijk op jezelf en het leven dermate veranderen dat die ontstane ontspanning steeds beter geïntegreerd zal worden in je alledaags bestaan .



**Wie is Rini van Vught?**

Rini van Vught heeft sinds 1979 een praktijk in diverse alternatieve geneeswijze in Den Dungen geopend. Dit is nu uitgegroeid naar het complementair zorgcentrum Namasté waar 3 mensen werkzaam zijn. In dit centrum wordt een grote diversiteit aan geneeswijze aangeboden: Bio resonantie, Radionica, Magnetiseren, diverse massage technieken, creatief coachen en persoonlijke begeleiding.



Hij geeft jaren les in diverse vormen van yoga, meditatie, zelfontplooiing via magnetiseren en reiki, de cursus Alles is.... Ook geeft hij al diverse jaren les in de boeddhistische stroming Advaita Vedante wat letterlijk, geen tweeheid, betekend. Via deze zienswijze start je een zelfonderzoek op, dat antwoord geeft op de vraag wat is vrij en wat probeert er vrij te worden. De meeste mensen ervaren het als een zeer bruikbare zienswijze op het leven die alle denkbeeldige obstakels elimineert. Wat overblijft is authentiek ontspanning en vrijheid.