

# Small Group training Juni



## De Innerlijke Cirkel – 10 weken Thuiskomen bij jezelf

1. Thuiskomen bij jezelf
2. Zakken in je lichaam
3. Loslaten wat niet meer dient
4. Voelen van je grenzen
5. Zachtheid voor jezelf
6. Vertrouwen in je eigen stroom
7. De kracht van stilte
8. Helder zien wat er is
9. Richting van binnenuit
10. Verankeren & afronden



### Week 1 – Thuiskomen

**Thema: veiligheid & landen**

→ **wennen, verbinden, intentie zetten**

---



### Week 2 – Voelen

**Thema: uit je hoofd, in je lichaam**

→ **bewust worden van spanning en signalen**

---



### Week 3 – Loslaten

**Thema: spanning, controle, oude patronen**

→ **eerste echte verdieping**

---



### Week 4 – Grenzen

**Thema: voelen wat van jou is**

→ **ja/nee leren herkennen**

---



### Week 5 – Zelfcompassie

**Thema: zachtheid naar jezelf**

→ **helend, vaak emotioneel**

---

## Week 6 – Vertrouwen

**Thema: overgave & innerlijk vertrouwen**  
→ minder controleren

---

## Week 7 – Stilte

**Thema: vertragen & aanwezig zijn**  
→ meer nidra / meditatie

---

## Week 8 – Inzicht

**Thema: patronen herkennen**  
→ aha-momenten

---

## Week 9 – Intentie

**Thema: wat wil er ontstaan?**  
→ richting voelen

---

## Week 10 – Integratie

**Thema: afronden & meenemen**  
→ delen, afronden, bekrachtigen

Tijdens deze bijzondere editie van *De Innerlijke Cirkel* openen we de avond met een zachte cacao ceremonie. Cacao helpt je om dieper te zakken in je lichaam en je hart te openen, zodat je meer kunt voelen en loslaten.

In een kleine, veilige groep creëren we samen een warme bedding waarin je mag zijn wie je bent.

- ✦ We starten met cacao & intentie
- ✦ Zachte yin yoga om spanning los te laten
- ✦ Diepe ontspanning met yoga nidra
- ✦ Ruimte voor reflectie en inzicht



## **De Innerlijke Cirkel**

*Een reis van yin, nidra en zelfreflectie*

Voel je dat je altijd “aan” staat?  
Dat je hoofd vol is en je lichaam eigenlijk rust nodig heeft?

Tijdens *Into Stillness* stap je uit de drukte en terug naar jezelf.  
In een kleine, veilige setting nemen we de tijd om te vertragen, te voelen en te reflecteren.

Met zachte yin houdingen, diepe ontspanning via yoga nidra en ruimte voor gesprek en inzicht, ontstaat er rust... en helderheid.

- ✦ Meer ontspanning in je lichaam
- ✦ Ruimte in je hoofd
- ✦ Dieper contact met jezelf

Een moment voor jou.  
Om los te laten, op te laden en thuis te komen in jezelf.

Kosten: €225 voor 10 weken = €22,50 per sessie

Beperkte plekken beschikbaar.

Opgeven kan via Whatsapp, 06 558 566 71

Email, [soulofyinyang@hotmail.com](mailto:soulofyinyang@hotmail.com)