



WORKSHOP

# Volg je hart



door **Maak werk van wie je bent & Ilove2yoga**

## *Luister jij naar de stem van je hart?*

In alle drukte van vandaag rennen we soms maar door, zonder voldoende te luisteren naar de stem van ons hart. Terwijl we diep in ons hart vaak héél goed weten welke keuzes goed zouden zijn. Hoe mooi is het dan om het pad van je hart eens te gaan volgen?

In de workshop Volg je hart ga je zowel letterlijk als figuurlijk je hart volgen.

Aan de hand van opdrachten ga je o.a. aan de slag met wie je bent en wat je echt wilt. Wat jou energie geeft, maar ook wat jou energie kost. Tijdens de speciaal op de workshop afgestemde yogales\* ga je letterlijk contact maken met je hart en houdingen ervaren waarbij het hart centraal staat. Tot slot ga je een actieplan maken zodat je thuis vol goede moed verder vorm kunt geven aan de ambities van jouw hart.

Kortom een hele leuke afwisselende workshop, waarbij je jezelf de tijd gunt om jouw hartenstem te volgen. Dus luister maar naar je hart, want dat klopt!

\* De yogales is voor iedereen geschikt, dus ook als je nog nooit eerder aan yoga hebt gedaan.

Wanneer: Woensdag 25 januari 2017

Waar: Yogastudio Ilove2yoga in Barneveld

Tijdstip: 9.00 tot 13.30 uur

Kosten: € 75,- inclusief koffie, thee en vegetarische lunch

Kijk voor meer info of om je in te schrijven op  
[www.ilove2yoga.nl](http://www.ilove2yoga.nl) of [www.maakwerkvanwieiebent.nl](http://www.maakwerkvanwieiebent.nl)



*ilove2yoga.nl*

[www.ilove2yoga.nl](http://www.ilove2yoga.nl)

[www.maakwerkvanwieiebent.nl](http://www.maakwerkvanwieiebent.nl)