

Van: Bond zonder Naam <mail@bznmailing.be>
Verzonden: donderdag 21 november 2013 13:15
Aan: Veerle Solia
Onderwerp: Nood aan een adempauze?

Indien u deze e-mail niet kan lezen, dan kan u hem [hier](#) online bekijken

BZN NIEUWS FLASH
20 NOVEMBER 2013



Nood aan een adempauze?

Een kwart van de werknemers kan niet voldoende uitrusten in de vrije tijd, voelt zich moe en gejaagd. Aandacht besteden aan je fysieke en mentale welzijn maakt je weerbaar en verbetert je levenslust. Heb jij ook nood aan een adempauze?

Een stilte-ervaring brengt je dichterbij wie je werkelijk bent. Een persoonlijk inzicht helpt je evenwichtiger om te gaan met dagelijkse stress en persoonlijke obstakels.

Tijd voor jezelf.

Van **10 tot 14 maart 2014** organiseert Stiltehoeve Metanoia de [workshop 'Tijd voor jezelf'](#). Deze 4 dagen zijn erop gericht de voeling met jezelf te herstellen of te versterken én zo meer rust te vinden. Naast ondersteunende groepsmomenten krijg je ook vrije tijd om te wandelen, lezen, schrijven,...

[Reserveer nu alvast je plaats voor deze workshop.](#)

Nog meer workshops.

Een greep uit het voorjaarsaanbod van de BZN Stiltehoeve rond stilte, welzijn en persoonlijke groei:

- [Omgaan met kwetsbaarheid: een kans om te leven vanuit je hart](#) (24 tot 26 januari 2014)
- [De boodschap van je dromen](#) (31 januari tot 2 februari 2014)

- [Naikan: op weg naar je bestemming](#) (2 tot 9 maart 2014)
- [Stil ontluiken met meditatie](#) (21 tot 23 maart 2014)
- [De yoga van voeding](#) (12 tot 17 mei 2014)

Bekijk [alle workshops](#) en maak nu al je keuze voor een evenwichtige start in 2014. Naast de workshops kan je ook [enkele dagen boeken om te verblijven in stilte](#) op de hoeve en zo op je eigen tempo de rust in jezelf te (her)ontdekken.

Ik hoop je binnenkort te mogen verwelkomen op de BZN Stiltelijkeve.

Met hartelijke groeten,

Patrick Hanjoul
directeur Bond zonder Naam

BZN versterkt het beste in mensen

Bond zonder Naam vzw
Sint-Jacobsmarkt 39
2000 Antwerpen
T 03 201 22 10
bn@bn.be

BE 469.523.847
Triodos Bank 523-0800900-46
BIC: TRIOBEBB
IBAN: BE33 5230 8009 0046

Wenst u onze mails niet langer te ontvangen,
[klik dan hier](#) om u uit te schrijven.
Mailings by [Webatvantage](#)