

at the COPACABANA

salon voor de [levens]kunsten

VASTE ONDERDELEN IN 2019

MA 13.15-14.15 TAI CHI voor gevorderden & herintreders

Bernadette van Dijk [SoZen]: 076 - 5716572 / 06 - 48685769

MA 19.30-20.30 YOGA. Ellen Hendrickx - zie www.bredayoga.nl

MA 20.45-21.45 YOGA. Ellen Hendrickx - zie www.bredayoga.nl

DI 13.45-14.45 YOGA/MINDFULNESS - www.bredayoga.nl

DI 19.30-20.30 YOGA. Ellen Hendrickx - zie www.bredayoga.nl

DI 20.45-21.45 YOGA. Ellen Hendrickx - zie www.bredayoga.nl

WO 10.30-11.30 VIJF ELEMENTEN CHI KUNG

Witte Lelie: CONCHITA BARBE 06 51145759

WO 19.00-20.00 TAI CHI VOOR BEGINNERS: TAI CHI I [korte yang vorm]

De Witte Lelie; CONCHITA BARBE: 06 51145759

WO 20.15-21.15 TAI CHI II [korte yang vorm]

De Witte Lelie; CONCHITA BARBE: 06 51145759

DO 10.00-11.30 BIODANZA Opgave/aanmelding via: Agnes Neus, info@biodanzametagnes.nl / www.biodanzametagnes.nl

DO 19.30-20.30 YOGA Ellen Hendrickx - zie www.bredayoga.nl

DO 20.45 -21.45 YOGA Ellen Hendrickx - zie www.bredayoga.nl

VR 09.30-11.30 5RITMES Pauline van Hezik | om de 14 dagen
data: www.5ritmes.com | 06-11864783 | Facebook: 5Ritmes

DANSEN op vrijdag- of zaterdag - dag & avond:

DANSEND HART Marcel Zoontjens - **YOGADANZA** Sacha Bohm

- **LIEFDESDANS** - Ellie van Zogel - **2GETHERINDANCE** - WY [Wim & Yvette]

- **5RITMES** + Dansdagen Pauline van Hezik - **MASSAGE DANS** Brigitte & Nanna

- **BIODANZA** dansdag[en] & verdiepende vivencia's Agnes Neus

zie maandflyer voor data/info, facebook Copacabana pagina of www.ssdempo.nl

Elke Maand

MASSAGEDAGEN BREDA, zie voor data maandflyer of fb acc

MASSAGEMIDDAGEN BREDA 1 x per maand, zie voor data maandflyer of fb acc

Meditatieve Cranio Sacraal Therapie door Anke@Mintjes.Net,

WWW.Mintjes.Net, tel. : +31 (0)646 220 066

[Anke is regelmatig in Nederland zie fb Lilian Joosen of Anke Mintjes voor data]

JANUARI 2020



2020 ~ met veel kunst & vlieg-werk
[vier maal] mooi rond, maar nog niet klaar

Het jaar van het kosmisch kruis | Alles wat met de aarde en de materie heeft te maken, bestaat uit 4
14 seizoenen, 4 windstreken, 4 rassen op aarde, 4 elementen, 4 maanfasen | 4 = het getal voor de
nieuwe energie. In de oude energie was het getal 2, de tegenstelling. Het symbool voor de nieuwe aarde
uitgedrukt met 't symbool van 't kruis met 4 gelijke zijden. Een kruis van harmonie, 'n kruis van evenwicht.

Geen speciale VIERingen maar tzt wel bijzondere aandacht voor alle gelijke zijden:

Lilian 65 jaar, Copacabana 20 jaar, StadsGalerij Breda 15 jaar & Plein-Air aan de Mark 15 jaar

Wens iedereen een mooi harmonisch, evenwichtig jaar en VIER het leven!



WEKELIJKS in de Copa YOGA / MINDFULNESS

op Dinsdagmiddag
van 13.45-14.45 uur

Dinsdagen v.a. 7 januari *muv vakanties*

In dit uur gaan we naast yoga-oefeningen ook 10-15 minuten specifiek iets met mindfulness of meditatie doen via een oefening of een tekst. Ellen geeft al jaren aan groepen of individueel op maat met veel succes een combinatie van yoga en mindfulness. Daarnaast geeft Ellen Hendrickx van Breda Yoga en Breda Mindfulness al ruim 19 jaar zeer gewaardeerde, erkende yogalessen (lid VYN) en ook ruim 9 jaar beproefde, erkende mindfulnessstrainingen (lid VMBN 1e categorie) beide in groepsverband of individueel.

LET OP ! VASTE LESSEN OOK OP:

MAANDAG-, DINSDAG- & DONDERDAGAVOND !

Al jaren zijn er in de Copacabana yogalessen op maandag-, dinsdag- en donderdagavond van 19.30- 20.30 en van 20.45-21.45 in groepsverband. Ervaar zelf eens de uitwerking van "energetische yoga": meer (of weer) in balans door de combinatie van aandachtig in- en ontspannen, van doen naar zijn. Je bent van harte welkom om als nieuwe cursist 4 proeflessen mee te doen in een yogagroep voor een speciale introductieprijs van € 38,- (geen inschrijfkosten). **Voor meer informatie of aanmelden:** zie www.bredayoga.nl of stuur 'n mail naar info@bredayoga.nl. **Vervolgdata elke di. muv vakanties.**

In harmonie en balans met Vijf elementen Chi Kung

WOENSDAGEN v.a. 8 januari - 10.30-11.30 uur

door Conchita Barbé - Tai Chi School De Witte Lelie

Dat is het fijne van de Chi Kung: je kunt mediteren en bewegen tegelijkertijd. De bewegingen zijn vloeiend en langzaam zodat je ademhaling zich verdiept en je ervaart een totaal gevoel van ontspanning. Deze ontspanning zetten we tijdens de les samen in als een natuurlijk geneesmiddel, zodat lichaam en geest hun krachten bundelen om je potentieel aan zelfgenezende vermogens op te wekken. Daardoor actiever je binnenin jezelf je eigen natuurlijke apotheek en op dat moment kan iedere cel in je lichaam regenereren. Bij De Witte Lelie worden Chi Kung oefeningen afgestemd op het seizoen, vanuit de visie dat de mens een onlosmakelijk deel van de natuur om ons heen en in onszelf vormt.

Na een Chi Kung les is je lichaam lekker warm en gevoelsmatig heb je een dieper besef van jezelf en jouw bijdrage aan het leven. De lessen zijn zodanig opgebouwd dat instromen altijd mogelijk is. Kom gerust een keer langs voor een proefles bij de Copacabana! Aanmelden bij Conchita Barbé T 06 51145759 E conchita@dewitteliele.info. **Vervolgdata, elke woensdag muv vakanties.**

In harmonie en balans met Tai Chi [korte yang vorm]

WOENSDAGEN v.a. 8 januari - 19.00-20.00 uur & 20.15-21.15 uur

- door Conchita Barbé van Tai Chi School De Witte Lelie.

Tai Chi is een prachtige, oude bewegingsleer uit China om lichaam en geest beter op elkaar af te stemmen. Je kunt bij ons de korte Yang vorm van Meester Cheng Man Ching aanleren voor de westerse mens die door zijn hectische bestaan weinig tijd heeft om te trainen. In een serie van 48 Tai Chi bewegingen komt de totale algemene gezondheid aan bod: ademhaling, hartritme, spieren, gewrichten, pezen, organen, botten en innerlijke rust. Tai Chi biedt fysiek wat meer uitdaging dan Chi Kung en vraagt om het verlangen de serie 48 van bewegingen te doorleven en uiteindelijk te beheersen. Trainingsprincipes van de Tai Chi: algehele ontspanning, zo stevig staan als een berg, onderscheid tussen vol en leeg in je beweging, hoofd en ruggengraat recht houden, het bekken is de as van alle bewegingen, handen niet doelloos uitsteken, bewegen als een bamboestengel in de wind, goed geaard lopen, onderscheid tussen innerlijke energie (geestkracht) en uiterlijke spierkracht, altijd balans houden. Bouwstenen in de Tai Chi: timing om je gevoel te ontwikkelen, hardheid om je weerbaarheid te trainen, uithoudingsvermogen om wilskracht te versterken, lenigheid om flexibel en creatief te functioneren, kracht om je denken te ondersteunen, snelheid om alertheid te trainen, coördinatie om geestelijke helderheid te stimuleren, geestelijk en lichamelijk evenwicht. Bij De Witte Lelie geven we de Tai Chi niet als vechtsport, maar we verdiepen ons in de korte Yang vorm om je geestelijke en lichamelijke gezondheid te versterken. Na een Tai Chi les is je lichaam lekker warm en je geest is rustig. De lessen zijn zodanig opgebouwd dat instromen altijd mogelijk is. Kom gerust een keer langs voor een proefles bij de Copacabana! Aanmelden bij Conchita Barbé T 06 51145759

E conchita@dewitteliele.info. **Vervolgdata, elke woensdag muv vakanties.**



Biodanza met/door

Agnes Woertman Neus
elke donderdagochtend
v.a. 10 uur (tot half 12)
in Breda [Copacabana]

Donderdag[en] 9 en/of 16 januari.
- inloop: v.a. 09.45 uur

Biodanza nodigt je uit te dansen, te leven, jezelf te zijn. Genieten is het credo in Biodanza. Plezier hebben in bewegen, in jezelf en in contact met anderen. Biodanza betekent letterlijk levens(bio) dans(danza); beweging geven aan het leven in jou, zoals jij je voelt in dit moment. Het is een combinatie van muziek, beweging en contact. Voel jij je uitgenodigd om een nieuw avontuur aan te gaan, om te dansen, om meer plezier en intensiteit aan je leven toe te voegen? Kom jij mee genieten van je eigen bewegingen (geen pasjes) op zeer gevarieerde muziek; van Beatles tot klassiek, van zwoele Afrikaanse ritmes tot gepassioneerde Zuid-Amerikaanse muziek. Van harte welkom!! Iedereen kan het; jong, oud, stram of soepel! Graag aanmelden bij Agnes Woertman Neus, info@biodanzametagnes.nl / www.biodanzametagnes.nl.

Vervolgdata elke donderdagochtend muv vakanties.



♥ MANTRA ZINGEN ♥

Zaterdag 4 januari van 19:00 - 22:00

Zingend het nieuwe jaar inluiden!

Onze intenties voor het nieuwe jaar bekrachtigen d.m.v. zang en expressie. Dat is wat we doen deze avond. Jij bent van harte welkom bij deze avond van verbinding en samen zijn. **Marc Swillens** van **Healing Harmony** zal jullie begeleiden in een laagdrempelige zangcirkel.

GOED OM TE WETEN:

Om mantra's te zingen heb je geen ervaring nodig ;)

-Alles is welkom. Jij bent welkom!

-Zing je mee?

-Voor het licht,

-De liefde,

-En alles wat er ook maar in jou leeft?

*****Wat we gaan we doen?**

We gaan mantra's zingen. Mantra zingen is mede bedoeld om in verbinding te komen met jouw essentie. Om je te verbinden met het hart, en om de dagelijkse drukte van het leven in deze maatschappij even opzij te zetten voor een moment van stilte en diepgang met jezelf en met anderen.

Je vindt misschien een gevoel van eenheid en vreugde in jezelf dat je nooit gekend hebt. Naast het zingen zijn we dan ook in stilte om de mantra's te integreren en om te voelen wat een mantra met ons doet. Dit zorgt ervoor dat we in de groepsenergie blijven. De stilte is minimaal net zo krachtig als de mantra zelf. Wij nodigen je uit om te zijn met alles wat er is. Blijdschap, verdriet, boosheid, angst, wat het ook mag zijn, het is welkom.

Jij bent van harte welkom! Zie facebook event voor info/opgave:

<https://www.facebook.com/events/573831456710064/>



♥ Andean Trance Journey ♥

Zondagmiddag 5 januari van 14.00u-16.00u

Deze trancereis wordt verzorgd door Miguel Lorenzo en Karin.

We nodigen je uit om met ons op reis te gaan naar de Andes. Verbind je daar met de bijzondere en krachtige energieën. Je ontmoet de Apus, de berggeesten van de Andes. Je wordt meegenomen in een geleide meditatie, die je naar de bergtoppen brengt en van daaruit naar de verschillende dimensies. Je maakt kennis met krachtdieren, draken, aliens, Engelen, krachtvoorwerpen. De speciale muziekinstrumenten uit de Andes brengen je nog verder, diep in alle lagen van je bewustzijn.

Tijdens deze trancereis wordt tevens de collectie krachtvoorwerpen uit de Andes gepresenteerd. Een speciale en unieke collectie die is ontworpen door Miguel en die de energie van de Andes in zich draagt. Door de unieke combinatie van het ontwerp, de energie van de stenen en de energie van de Andes, wordt er een bijzonder krachtveld gecreëerd. Mocht je een speciale verbinding hebben met de krachtvoorwerpen, dan is het mogelijk om deze na afloop aan te schaffen. Deze trancereis zal grotendeels in het Nederlands en beperkt in het Engels worden gegeven. (Het Engels wordt vertaald in het Nederlands). Draag comfortabele kleding. Investering is € 25,00
Aanmelden via Karin (Kirima Spiritual Healing) kirima.info@gmail.com 06-42827124. Voor meer informatie over Miguel en Karin: www.kirima.nl

♥ Happy New Year ♥

Vrijdag 10, 17, 24 & 31 januari

Tijdstip: 09.30-11.30 uur

Zaal is open

v.a. 09.15 uur

5Ritmes®

'WAVE

5Ritmes® (vloeiend, staccato, chaos, lyrisch en verstild) dansen is het bewegen vanuit je energie, volgen van je stroom,



muziek en ontmoetingen op de dansvloer je laten inspireren. Je dans opbouwen vanuit je adem, voeten, heupen, ruggegraat, handen... Ingetogen, extatisch, wild of speels dansen, het kan allemaal en iedereen is welkom met alles. Pauline van Hezik is gecertificeerd 5Ritmes® docente en biedt manieren om 5Ritmes te dansen aan. Tijdens lessen op vrijdagochtenden: Pauline begeleidt het dansen van de wave met een thema en inspiratie voor je fysieke beweging. We dansen de **WAVE** van vloeiende, staccato, chaotische, lyrische en verstilde energie. **Neem mee:** Flesje water, kleding in laagjes, evt. indoor dansschoenen.

Kosten: € 16,= losse les, € 70,= voor 5 ritten, € 130 voor alle lessen (10x) (half jaar geldig). *Thee na afloop!*

Meer info Pauline van Hezik | www.5ritmes.com | 06-

11864783 | Facebook: 5Ritmes – Pauline van Hezik.

LET OP! In 2020 ELKE WEEK!: 7-14-21-28 februari, 6-13-20-27 maart, 3-17-24 april, 8-15-29 mei, 5-19-26 juni & 3-10 juli



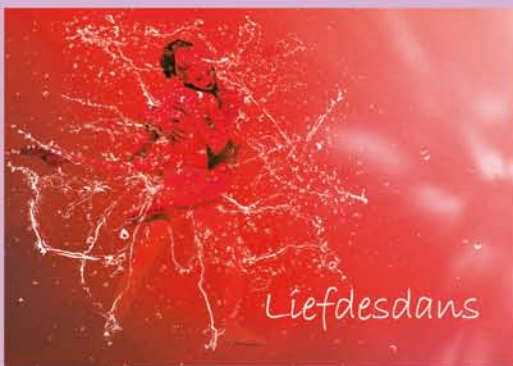
Vrijdag 10 Januari 2020 – inloop 19.30 uur tot 22.30 uur. Investering is slechts 10 euro per persoon

Nieuw! Louise Hay Filmvoorstelling Je kunt je leven helen

Deze boeiende en inspirerende film is gebaseerd op het bestsellerboek "Je kunt je leven helen" van auteur en leermeester Louise Hay. De film toont het fascinerende levensverhaal van Louise. Daarnaast biedt het diepgaande inzichten in haar ideeën over zelfvertrouwen, overvloed en de metafysische oorzaken achter fysieke aandoeningen.

De film laat bovendien zien hoe Louise deze concepten toepaste in haar eigen emotionele, spirituele en professionele leven.

Diverse bekenden op het gebied van zelfhulp, filosofie, gezondheid, spiritualiteit en het nieuwe denken geven hun eigen visie op succes, geluk en de verschillende manieren waarop je je eigen leven kunt helen. Naast de reacties van mensen wiens leven positief beïnvloed is door het werk van Louise, volgen we het verhaal van een jonge vrouw die zich door het leven worstelt, totdat... De avond wordt georganiseerd door Angelina Jochems, zij is o.a. internationaal gecertificeerd Heal Your Life Teacher® en Heal Your Life Coach®. Meer informatie en aanmelden kan via: www.feelgood24seven.nl

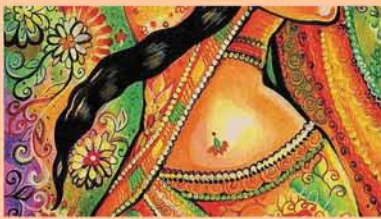


Op-Nieuw! ♥ LIEFDESDANS ♥

Liefdesdans is dans, massage en tantra ineen - met/door Ellie van Zoggel & Henk Spiessens

Zaterdag 11 januari - Inloop 19.30 uur, aanvang 20.00 uur tot ± 22.30 uur - Entree 20 euro [drinken en wat lekkers zit in de prijs begrepen].

Draag lichte gemakkelijke kleding. Liefdesdans is een heerlijke avond met mooie contact oefeningen van verzachting, vertraging en lekkere dans. Beweeg, flirt speel, deel je passie, smelt en los op, op heerlijke muziek vanuit jouw innelijke stroom, geen pasjes maar vanuit overgave...wees vrij! De oefeningen zijn vloeiend, bevrijdend, verdiepend en bijzonder....aanraken is (aan)geraakt worden. Het contact is open, liefdevol & verbindend en laat jouw vrije liefdesenergie weer stromen. Liefdesdans is afwisselend, verstilt, stromend, energetisch, lichamelijk en zacht tantrisch. Mooi mens.....dans, lach, leef, bemin en geniet om nog meer te kunnen genieten!! Veel liefs Ellie. ♥ Voor inschrijving en meer informatie ellievanzoggel@kpnmail.nl, Messenger of 0648115891. **Vervolgdata:** 21 februari, 13 maart, 24 april, 16 mei, 13 juni, 11 juli, 28 aug, 25 september, 17 oktober & 27 november 2020.



Zondag 12 & 26 januari, 9 febr & 1 maart 2020 10.30-12.30 uur

Op-Nieuw ! Belly-Qi-Dance

Energetische oefeningen (Qi-gong) en sensuele buikdans die bijdragen aan jouw magische dans

en levensenergie! Buikdansen maakt het buik-en bekkengebied los en sterk, waardoor veel vitale energie wordt opgewekt. Zachte golvende bewegingen worden afgewisseld met vurige staccato (yin en yang) en omlijst met sierlijke handen en armen. Elke beweging is verbonden met de buik. Qi-gong is onderdeel van de traditionele Chinese geneeskunde. Via houding, beweging, ademhaling en visualisatie wordt de vrije stroom en vermeerdering van levensenergie (Qi) bevorderd. In de buik (onderste Dantian) kan Qi worden verzameld. De combinatie van buikdans en Qi-gong werkt helend en brengt magie in je dans. Mijn belangrijkste inspiratiebronnen voor deze workshop zijn: Dans-en bewegingsexpressie in het groepswerk (Fontys HS Tilburg, 1999-2002). Medische Qi-gong (OTCG Antwerpen 2011-2013) Buikdans (v.a.1999, div. docenten) Osho, Tantra, Ecstatic Dance.

Praktisch: Kosten: €20,- incl. thee + gezonde snack, contant te voldoen voor aanvang. **Info en reserveren:** via een PB op Facebook of per mail bellyqidance@gmail.com. Reserveren is noodzakelijk! Ik zie ernaar uit je te ontmoeten op de dansvloer! Hartegroet, Dhyana.



Zondag 12 januari - Voorspeelmiddag PIANO met/door leerlingen van Esther Lindeboom



Op-Nieuw ! 2getherinDance

Vrijdag 17 januari

Inloop vanaf 19:30 uur, we starten om 20:00 uur tot ± 23.00 uur.

Entree is € 15,-.

In deze onstuimige tijd kan het zo maar zijn dat je op zoek bent naar verbinding.

Verbinding met jezelf.

Verbinding met de ander en jezelf.

Verbinding met de stilte en liefde in JeZelf.

Met 2getherinDance vind je:

Verbinding met en door DANS.

Verbinding door de taal van MUZIEK.

Verbinding in lichaamswerk klankwerk en meditatie

Verbinding vanuit de vele muziek uit alle windstreken.

Verbinding vanuit elke vorm van cultuur.

Op deze dansavond maak je contact met de ander vanuit het contact met Jouw-Zelf. Echt contact waarin je bij Jezelf mag blijven en binnen deze grenzen anderen mag en kan ontmoeten. Zodat je je verbindt van hart tot hart met de ander en energie van liefde en verbinding in beweging zet.

Klank maakt de verbinding met je lichaam, hart en ziel.

Leven vanuit het hart is verbinding voelen met jouw hele wezen...jouw "Zijn".

Muziek, klank en beweging in combinatie >>>

<<< met meditatie is het perfecte middel om het hart te openen en lichaams-energie in beweging te zetten. Het ritme van de muziek en jouw aanwezigheid in de ruimte brengen tijdens het dansen en bewegen harmonie tussen lichaam, geest en ziel.

♥ Wim en Yvette kijken uit naar de ontmoeting met jou in de dans ♥

Zie voor info/opgave: <https://www.facebook.com/events/332165927417035/>
Vervolgdata: vr 14 febr, za 21 maart, vr 17 april, za 30 mei, vr 19 juni & vr 3 juli, za 5 sept, za 3 okt, za 31 okt, za 28 nov & vr 18 dec 2020.



Zaterdag 18 januari - Inloop: 19:30 uur - Workshop: 20:00 uur ~ 22:00 uur -
Entree: € 15

“DANSEND HART” thema dans workshop

Dansend Hart nodigt ons uit om onszelf en de ander met open Hart te ontmoeten in de Dans. Waarbij we diepgaand en authentiek onze levenslust & sensualiteit kunnen beleven. **Meer informatie:** www.dansendhart.nl - 06-29295292. Dansend Hart wordt gefaciliteerd door **Marcel Zoontjens**
Vervolgdata 2020: zaterdag 1 feb, 15 feb, 29 feb, 14 mrt, 28 mrt, 11 apr, 25 apr, 9 mei, 23 mei, 6 jun, 20 jun, 4 jul, 18 jul, 15 aug, 29 aug, 12 sep, 26 sep, 10 okt, 24 okt, 7 nov, 21 nov, 5 dec, 19 dec en 31 dec.

**Op-Nieuw ! Breathconnection
Ademcirkel Breda**



Zondag 19 januari, 23 februari, 22 maart, 26 april & 31 mei 2020
- 09.45-12.00 uur - Kosten zijn €25,- per ochtend.

Adem verbind, brengt je in het moment.

Adem brengt je in contact met jouw kracht en levensenergie.

Ademen brengt je in je lichaam, verbonden met de aarde.

Bevrijdend, verbonden ademen is één van de meest effectieve manieren om vrij te raken van belemmeringen en patronen.

De kracht en intensiteit van de ademhaling zorgt ervoor dat je lichaam wordt gevuld met zuurstof en prana waardoor oude blokkades los komen en uit je systeem kunnen worden gewerkt.

Je energie gaat hierdoor weer vrijer stromen.

Je voelt je als herboren. Vrij, sprankelend, levend!

In een fijne sfeer komen we één zondagochtend in de maand samen voor het verbonden ademen. Je bent welkom om iedere maand te komen. Ook is het mogelijk een losse ochtend mee te doen.

Er is een korte uitleg, we ademen begeleid en er is ruimte om te delen.

Info en opgave via marcel@innertune.nl of 06 30849615

Je bent van harte welkom!



Start op: **Zondag 19 januari** - 14:00 - 16:30 uur.

Op-Nieuw ! Basis Cursus Sjamanisme door Anka Maranka

Reis langs de Levensboom

In deze cursus maak je op een krachtige manier kennis met sjamanisme. Je onderzoekt wat sjamanisme voor jou betekent en hoe je dit kunt toepassen >>

<<< in jouw leven. Via de Levensboom kom je in contact met de drie sjamanistische werelden: de boven-, midden- en benedenwereld. Je maakt kennis met diverse sjamanistische healingstechnieken en principes. Je leert de eigenschappen van de elementen en windrichtingen kennen, je ontmoet je krachtdier, je maakt trancereizen, je deelt mee in helende ceremonies en rituelen, je doet meditaties en oefeningen die je bewustzijn verruimen en meer...

In deze sjamanistische cursus leer je:

- * je te verbinden met moeder aarde en de natuurkrachten
- * om je eigen kracht en zelfhelend vermogen te herstellen,
- * jezelf te beschermen tegen zware energieën van buitenaf,
 - * jezelf in balans te brengen,
 - * contact te maken met je ziel,
- * een relatie op te bouwen met je persoonlijke gids.

We bouwen samen een krachtige groepsenergie op. Dit vormt een veilige en vertrouwde bedding, waarin ruimte is voor onderzoek en ontwikkeling.

De cursus is voor iedereen die zijn bewustzijn wil vergroten en op zoek is naar innerlijke groei. Ook mensen die door een moeilijke periode heen gaan, niet lekker in hun vel zitten of kabbelen met hun gezondheid, kan deze cursus veel brengen. Iedereen kan deelnemen aan de cursus ongeacht leeftijd, levens- en geloofsovertuiging, voorkennis en ervaring op het gebied van sjamanisme. Je haalt er uit wat voor jouw welzijn en persoonlijke proces belangrijk is.

Voel je van harte welkom! **Opgave:** marieke@ankamaranka.nl. **Kijk voor meer informatie** op <http://ankamaranka.nl/basiscursus-sjamanisme.html>



Ligconcert met Indiase Muziekmeditatie

Vrijdag 24 januari - Inloop: 19.45 u. **Start meditatie** 20.00 tot ± 21.30 uur.

Entree: 15 euro p.p. inclusief thee en iets lekkers

Ontspan, sluit je ogen en ervaar de schoonheid en diepe ontspanning die deze meditatieve muziek teweeg brengt.

Elementen voorafgaand aan het ligconcert zijn geleide visualisatie, ontspanning, mantra zingen en stilte. Vanuit het opgebouwde collectieve energieveld ontvouwt zich een langzaam opgebouwde raga improvisatie op de Indiase sitar. De muziek, vibraties en melodielijnen laten je heel organisch en op natuurlijke wijze in je lichaam afdalen. Deelnemers ervaren een gevoel van tijdloosheid, waarin ze alleen maar hoeven 'Zijn'. Dit creëert nieuwe ruimte en een diepe ontspanning. Innerlijke wijsheden, inzichten en beelden treden spontaan op tijdens deze ligmeditatie.

Informatie of reserveren kan via mail: janvanbeek@sitar-music.nl.

Materialen: Er zijn matrasjes, kussens en dekens beschikbaar. Iedereen kan comfortabel liggen.

Meer informatie: www.sitar-music.nl

Vervolg-data: vr 3 april, zondagmiddag 30 augustus, vr 30 oktober & zondagmiddag 13 december 2020.

Zaterdag 25 januari - 20.00-22.00 uur

Op-Nieuw !

Sjamanistische Trancereis met Witte Zwaan

Witte Zwaan neemt je mee naar de Zuiverheid van je Hart. Zwaan kent onvoorwaardelijke Liefde, staat voor schoonheid, elegantie, toekomst, dromen en goddelijke inspiratie..



Laat je meenemen door de trilling van mijn trommel en de helende klanken van mijn stem voor een reis naar je binnenwereld.

Met een intentie reizen we beschermd en veilig naar nieuwe ervarings en bewustzijns gebieden. Betekenisvolle beelden, helende energieën, prachtige inzichten, visioenen, fysieke heling en diepe ontspanning kunnen worden ervaren.

Deze innerlijke reizen zijn helemaal afgestemd op de energie van het moment en van de aanwezigen. Mijn liederen komen uit mijn hart en mijn ziel en zijn voor het hart en de ziel. Ze zijn altijd weer anders, omdat het allemaal in het Nu is.

Via mijn liederen worden verhalen verteld door de energieën die zich aandienen, het is de taal van het licht.

Magische sferen worden aangeroepen en poorten naar anderen werelden worden geopend. Je wordt uitgenodigd hiernaar toe te reizen.

Trancereizen hebben een diepe helende en zuiverende werking. Ze werken transformerend op zowel fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel vlak.

Voel je van harte welkom ☆***.,,**** ☽ ✿ ♪♪♪♪ ♡

Meer info: <http://www.ankamaranka.nl/trancereizen.html>

Opgave: marieke@ankamaranka.nl



Cultuurnacht za 25 januari - mooi programma in StadsGalerij Breda

Op-Nieuw ! vrijdag MIDDAG massage Triggerpoint, Lomi Lomi & cranio

Vr 31 januari - 13.30 tot 17.30 u
Elke maand [± 4 weken]



Heb je behoefte aan een verwenmoment voor jezelf? Heeft je lichaam een massage nodig? Voor € 15,00 per half uur kun je kennis komen maken met twee verschillende massagevormen, beiden gegeven door professionele masseurs. Je bent van harte welkom! We werken via een dagindeling, boekingen worden gemaakt en gepland in volgorde van binnenkomst. Graag van tevoren bij de desbetreffende masseur telefonisch of via e-mail reserveren. Op de dag zelf kun je bellen naar 06-28458673. Bij verhindering minstens 24 uur van tevoren afmelden bij de desbetreffende masseur of therapeut.

KLASSIEKE MASSAGE MET TRIGGERPOINTBEHANDELING [60 min] Kees v d Wildt. Met vloeiende strijkingen spoor ik verhardingen in spieren op. Door het geven van drukpuntmassage verzachten en verdwijnen pijn en verharding. Hierna stromen bloed en lymfe optimaal: u voelt zich vitaal! E: marianne5-t@telfort.nl W: www.facebook.com/kees.vanderwildt. T: 06-3439 7467

CRANIO SACRAAL SESSIE [60 minuten] door Marian van der Wildt

Cranio Sacraal Therapie laat het lichaam stromen, lost verkrampingen en pijnen op; innerlijk brengt het harmonie en diepe rust. De aanraking van het zenuwstelsel is subtiel, zorgvuldig en intens. E: craniobiesbosch@gmail.com W: www.cranio-biesbosch.nl. T: 06-1211 0171.

LOMI LOMI MASSAGE [60 of 90 minuten] Sjaco Krijnen. Zachte ontspanningsmassage uit Hawaï waarbij met warme olie ritmische, vloeiende bewegingen over het hele lichaam worden gemaakt. De bewegingen kunnen worden vergeleken met de golven van een oceaan. Deze weldadige en energetische Lomi Lomi massage brengt je innerlijke rust en bij de Stilte in jezelf. E: sjacokrijnen@gmail.com W: www.moveyourlife.nu T: 076-542 3820 of 06-1938 2134.

In 2020: vr 28 febr, 27 maart, 24 april, 29 mei, 26 juni, 28 aug, 25 sept, 30 okt, 27 nov & 18 dec [o.v.b.]

Op-nieuw ! Sounds of Medicine

Vrijdag 31 januari - Investering: 20 euro

Welkom in het Wonderland van Sjamanistische helende klanken.

Een ceremonie van heling en diepe verbindingen met jezelf.

Terwijl jij lekker op je matje ligt met je ogen dicht, doen de drums hun werk.

Ze nemen je mee op reis. Ze trillen daar naartoe waar liefde en aandacht

nodig is. De drums trillen zware energie los die als negatieve ballast opgeslagen zit. Dat doen ze heel subtiel, heel liefdevol en zacht. De drums stemmen je af op de hartslag van Moeder Aarde, ons natuurlijk ritme. Dat geeft je een gevoel van diepe ontspanning, van thuiskomen.

Sounds of Medicine is een bijzonder en transformerend ritueel waarin de kracht van klankhealing en sjamanistische technieken samenkomen. Het gebruik van klank in de geneeskunde heeft een oeroude traditie en het is wetenschappelijk bewezen dat het een zeer helende werking heeft op het emotionele brein. **Vuurvogel | Alice Kelder** bespeelt deze instrumenten bezielend en met passie, zorg en liefde. Ze stemt af op de energie die aanwezig is, waardoor elke sessie een eigen karakter krijgt. De drums worden ondersteund door ratel, native flute, klankschalen en meer. We vragen je om minstens 10 minuten van te voren in stilte al aanwezig te zijn, zodat je tijd hebt om te landen en te installeren. Als de sessie begonnen is, kan je niet meer instromen, dat verstoort het proces. We sluiten af met een kop thee en chocolade. Opgeven voor dit evenement uitsluitend via mail vuurvogel.alicekelder@hotmail.com of whatsapp 06-23388761. Hierna ontvang je van ons een betalingsverzoek voor de vooruitbetaling van 20 euro.

Zodra de betaling binnen is, is je aanmelding definitief. Er zijn dunne matrasjes aanwezig, maar neem vooral mee wat jou nog meer comfortabel maakt, zoals bijvoorbeeld een warme deken, schapenvacht, slaapzak, kussen, sokken, oogmasker of extra matje. En trek gemakkelijk zittende kleding aan. Tijdens Sounds of Medicine is het fijn als je comfortabel en warm bent. Het is aan te bevelen om voor de ceremonie niet te zwaar te eten en geen alcohol te drinken. Sounds of Medicine wordt gegeven door Vuurvogel - Alice Kelder.

Alice is ingewijd in de oeroude tradities van het Inca Sjamanisme, is mesadrager, energietransmitter en lichtwerker.

stadsgalerijbreda

**EXPOSITIE AGENDA
STADSGALERIJ BREDA:**

stadsgalerijbreda

Zie fb account voor actueel expo & evenementen aanbod

De StadsGalerij ligt aan de Oude Vest [nr 34] naast Holland Casino aan de rand van het Chassépark, in het hart van de stad

fb: COPACABANA, salon voor de levenskunsten

Overakkerstraat 190 - 4834 XP Breda - fb Lilian Joosen 06-28458673
copacabana@ziggo.nl - www.ssdempo.nl - fb: StadsGalerij Breda