

at the COPACABANA

salon voor de [levens]kunsten

VASTE ONDERDELEN IN 2020

MA 13.15-14.15 **TAI CHI** voor gevorderden & herintreders
Bernadette van Dijck [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 Zoggel - **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.ssdempe.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]

FEBRUARI 2020





**BREDA
YOGA
MINDFULNESS**

WEKELIJKS in de Copa YOGA / MINDFULNESS

op Dinsdagmiddag
van 13.45-14.45 uur
Dinsdagen *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 *muv vakanties* - 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 activeer 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 *muv vakanties* - 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] in februari - maart
- 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*.



In 2020 bestaat Breda Yoga 20 jaar en Breda Mindfulness 10 jaar!

Dit wordt een feestelijk jaar met extra workshops (ook door derden), weer een retraite in Yogabee en een feestelijke avond. Workshop, event en retraite van januari tot en met juni 2020:



Zaterdag 1 februari van 13.30-16.00: Deelname kost € 35,- p.p.

“Introductie Inzichtmeditatie (Vipassana)”

Door **Aukje Rood**, al jarenlang nationaal bekend door haar begeleiding van mindfulnessyoga, vipassana-groepen en retraites.

Informatie over Aukje: www.mindfulnessyoga.nl

Aanmelden kan vanaf nu via de contactpagina op www.bredayoga.nl of via info@bredayoga.nl. Welkom !



Zaterdag 1, 15 & 29 februari - 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 ont-moeten 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 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.

MASSAGEDAGEN BREDA



Copacabana Overakerstraat 190, 4834 XP Breda
zie facebook pagina voor vervolgdata en contactgegevens
aanwezige masseurs/therapeuten

LET OP !!! ZONdag 2 februari tussen 10.00 en 17.00 uur

MASSAGEDAG in de Copa ! [o.a. tantra, thaise of lomi lomi]

Copacabana nodigt je uit voor een dag waarbij je kennis kunt maken met verschillende massages. Je kunt kiezen uit diverse massages van 30, 60 of 90 minuten. **Kennismakingsprijs € 17,50 per 30 minuten/€ 35,- per uur.** Dit tarief geldt bij alle masseurs voor een [of meer met kleine bijbetaling] sessie of massage. We werken via een dagindeling, boekingen worden gemaakt en gepland in volgorde van binnenkomst. **Info/opgave: op de fb pagina MASSAGEDAGEN BREDA vindt u alle contact gegevens.**

Het is de bedoeling om van tevoren te reserveren. Bij verhindering minstens 24 uur van te voren afmelden bij de desbetreffende masseur of therapeut. Op de dag zelf kun je bellen naar de Copacabana [Lilian Joosen]: 06 28458673 om te informeren naar overgebleven of vrijgekomen plaatsen. **Kijk op fb naar MASSAGEDAGEN BREDA voor aanwezige masseurs/therapeuten!**

Welkom op VRIJDAG-, ZATER- en/of ZONDAGEN, genoeg keuze voor U !

Volgende Massagedagen 2020: Vrijdagen: 10 april, 2 oktober

Zaterdag: 7 maart, 5 september Zondagen: 2 februari, 3 mei, 1 november.

Vrijdag 7-14-21-28 februari

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!: 6-13-20-27 maart, 3-17-24 april, 8-15-29 mei, 5-19-26 juni & 3-10 juli



Nieuw! Tantric Dance

Vrijdag 7 februari 2020 van 19:30 - 23:00

'The Dancing way to liberate yourself to your essence'

Tantric Dance is de dans tussen het mannelijke en het vrouwelijke, shiva en shakti. Deze energieën zitten zowel in een man als in een vrouw.

Een creëert de dans, de shiva en de ander ontvangt (shakti) en is geblinddoekt.

De sturende en ontvangende energie zijn de twee polariteiten die het leven mogelijk maakt. Door ze uit elkaar te trekken, kom je erachter wat jouw kracht is en waar je nog in mag ontwikkelen.

Kan je werkelijk leiding pakken en durf je je helemaal over te geven?

Dat is de uitnodiging van deze dans.

Als je beide belichaamt, boor je jouw volle Potentie aan en kun je dansen met alles wat er is – dansen met het leven!

PROGRAMMA

19:30 deur open (wees op tijd, deur sluit 20:05)

20:00 uitleg, welkom, warming up

20:30 Tantric Dance workshop

22:00 open dans salon

23:00 einde

PRAKTISCH

€ 25,- voldoen aan de balie van de Copacabana

Als je je nu al aanmeld via het Copacabana facebookevent en/of copacabana@ziggo betaal je 20 euro entree

Volgende: vrijdag 1 mei

Nu! ELKE MAAND YOGADANZA met wisselend thema



- Data: In 2020: zaterdag 8 febr, vr 6 mrt, za 4 april, za 2 mei, vr 5 juni en 4 sept, 2 okt, 23 okt, 13 nov & 4 december.

Inloop vanaf 19:45 uur, we starten om 20:00 uur.

Losse entree € 17,50 bij strippenkaart van 4 x 15 euro per keer

Na afloop is er thee en iets lekkers.



Welkom lieve mensen... Jullie zijn uitgenodigd om vanuit jullie bron te komen bewegen op muziek... De essentie van YogaDanza is de verstillend zoeken binnen in jezelf. Door middel van dynamische oefeningen, gecombineerd met adem en meditatie en dans, komt er een verdiept contact tot stand; allereerst met jezelf en vandaaruit de zachte ontmoeting met de ander. De oefeningen vergroten je intensiteit om muziek te voelen, het kind in jezelf wakker te maken, te spelen en te dansen! Een eigentijdse gelegenheid voor liefdevolle ontmoetingen met mensen in een veilige setting, op een prachtige en warme locatie in Breda! YogaDanza geeft je laagdrempelig (zonder te hoeven praten) een plek om te voelen, te voeden, te delen in contact met anderen >>>

<<< en een mogelijkheid tot groei. Omdat er meerdere delen in jezelf aangeraakt worden, kan de beweging van binnenuit komen en je een bevrijdend gevoel geven. Daarnaast vergroot YogaDanza de ontspanning, komt er meer vreugde en zelfvertrouwen en zal daardoor ook je levensenergie toenemen! Ervaring en/of leeftijd zijn niet belangrijk. Deze dansavonden worden geleid door Sacha. **Sacha** heeft jarenlange ervaring in het begeleiden van lichaamsbeweging, (shape, steps, yoga, pilates). Met YogaDanza heeft ze haar manier gevonden om zowel haar passie voor dans als het verbinden met anderen een vorm te geven, waarin al haar kwaliteiten met mindfulness gecombineerd worden. Opgave: www.sibart.nl

...~*~☆°∩°☆~*~...



Zondag 9 febr & 1 & 29 maart, 5 & 19 april - 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 groepswork (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.



Op-Nieuw ! 2getherinDance

Vrijdag 14 februari

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 meer info/opgave: [facebook.com/events Copa of 2getherinDance](https://facebook.com/events/Copa%20of%202getherinDance).

Vervolgdata: 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.



Op-Nieuw ! Workshop 'QUANTUMFYSICA EN HET BELANG VAN HET ONTLADEN VAN NEGATIEVE EMOTIES' door Erik Tanghe - Organisatie: Ceres Nieuw Bewustzijn i.s.m. Copacabana

Zondag 16 februari - 10.00 - 13.00u

Kosten: 27,50 euro (incl.koffie en thee)

Inschrijving: info@nieuwbewustzijnevent.nl

"Wij zijn nog steeds geneigd de schuld van ziekte te zoeken in de aanwezigheid van microben en bacteriën in ons lichaam en erfelijke factoren.

We vergeten echter dat die microben enkel een kans maken als ons lichaam al verstoord is en die verstoring kan enkel gebeuren door negatieve emoties die ons energieveld en dus ons lichaam verstoren op een plaats die symbolisch verbonden is met die emotie. Wie dus gezond wil blijven, heeft er alle belang bij negatieve emoties uit het lichaam te verwijderen en dat is precies wat we gaan aanleren tijdens deze workshop."



In het eerste deel legt Erik kort en bondig met gebruik van beelden uit hoe ziekte ontstaat wanneer negatieve emoties worden onderdrukt, niet gevoeld en blijven hangen in ons energieveld.

Bovendien is quantumfysisch gezien de werkelijkheid om ons heen een reflectie van wat er energetisch in ons leeft.

Gebeurtenissen in onze realiteit kunnen zich enkel manifesteren als er emoties in ons energieveld zitten waarmee de gebeurtenis kan resoneren. Die realiteit kunnen we veranderen door negatieve emoties te verwijderen uit ons energieveld en dat is gelukkig erg eenvoudig.

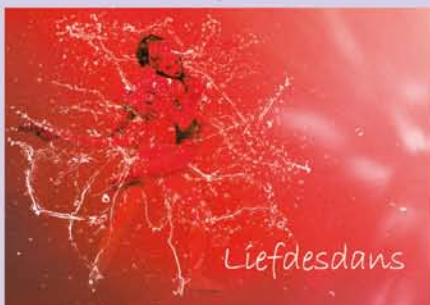
Kort worden enkele basiswetten van de quantumfysica uitgelegd en dan gaan we met enkele pakkende voorbeelden (beeld, geluid, reuk en voelen) aan de slag om te oefenen in het ontladen van negatieve emoties, met voorbeelden uit het dagelijks leven.

om te leren ervoor te zorgen dat negatieve ervaringen en overtuigingen ons niet meer uit balans brengen waardoor ons lichaam zich kan herstellen..

Bovendien kan ziekte makkelijk omgekeerd worden wanneer de emotie die aan de oorsprong lag, verwijderd wordt.

We leren ook de symboliek begrijpen achter de plaatsen waar fysieke problemen zich voordoen."

Voor meer informatie zie ook www.eriktanghe.com.



Op-Nieuw ! ♥ LIEFDESDANS ♥

Liefdesdans is dans, massage en tantra ineen

- met/door Ellie van Zoggel & Henk Spiessens

Zaterdag 21 februari - 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:** 13 maart, 24 april, 16 mei, 13 juni, 11 juli, 28 aug, 25 september, 17 oktober & 27 november 2020.



Op-Nieuw ! A Touch Of Love * Tantric Journey

Zaterdag 22 februari / Vrijdag 20 maart / Vrijdag 17 april / Vrijdag 22 mei / Vrijdag 26 juni / Vrijdag 18 september / Vrijdag 9 oktober / Vrijdag 20 november in 2020

Verzachten.. Smelten.. Dansen.. Ontspannen.. Aanraken.. Genieten.. Zachte Tantra.. Mmm.. Gun jij 't jezelf..? Een avond vol liefde, aandacht, tijd en gevoeligheid voor jezelf, voor elkaar. Waarin je weer kunt gaan stromen in al je volheid en rijkdom. Te verzachten, ontspannen, vertragen, te landen in jezelf. Deze verwen[middag]avond gaat over vertragen, aandacht hebben en weer gevoelig te leren zijn naar elkaar. In vele verschillende oefeningen spelen we met lekkere dans, adem, contact en aanraking. Met en door: **GABRIËLLE ZWUESTE** is bodyworker, lichaamsgericht therapeut en healer. Ze begeleidt bijna 20 jaar Yoga-, Tantra-, en Vrouwen events. Haar missie is om mensen te empoweren tot volle bloei. Ze is oprichtster en eigenaar van Blossom Body, Temple for well being te Breda. Meer info: zie [facebook.com/events Copa of Blossom Body](https://facebook.com/events/Copa%20of%20Blossom%20Body)

Op-Nieuw ! Breathconnection Ademcirkel Breda



Zondag 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!

Zaterdag 27 februari - 20.00-22.00 uur

Op-Nieuw ! Sjamanistische Trancereis met Kolibri

De Reis van de Kolibrie staat symbool voor de reis van onze Ziel. Ze draagt de kwaliteiten van (zelf)vertrouwen, kracht, schoonheid, waakzaamheid, en lichtheid.

Kolibrie neemt je deze avond mee om inzicht en healing te mogen ontvangen op zielsniveau. Om, net als Kolibri, van de nectar van het Leven te genieten. 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

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

Vr 28 februari - 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 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. E: marianne5-t@telfort.nl. W: www.facebook.com/kees.vanderwildt. T: 06-3439 7467. **CRANIO SACRAAL SESSIE [60 min]** door Marian van der Wildt. E: craniobiesbosch@gmail.com. W: www.cranio-biesbosch.nl. T: 06-1211 0171. **LOMI LOMI MASSAGE [60 of 90 min]** Sjaco Krijnen. E: sjacokrijnen@gmail.com W: www.moveyourlife.nu T: 076-542 3820 of 06-1938 2134. In 2020: vr 27 mrt, 24 apr, 29 mei, 26 juni, 28 aug, 25 sept, 30 okt, 27 nov & 18 dec [o.v.b.]

Nieuw ! Gewijde innerlijke Tempeldans

Vrijdag 28 februari van 19:30 - 21:30 - Kosten €25 inclusief koffie en thee
Deze avond kun je komen kennismaken met deze eigentijdse innerlijke Tempeldans. Een reis om diep naar binnen te keren in je innerlijke rijk waar je kunt connecten met de Bron en luisteren naar de boodschappen van je Ziel.

Een dans om de vrouw, die je bent te eren in je heilige Lichaam. Jouw Tempel, die je door de dans als een Goddess mag gaan bewonen in waardigheid. We dansen in een veilige intieme groep vrouwen. We trekken ons even terug uit het dagelijkse bestaan in de Tempel om te reconnecten met je Zelf. Je wijdt de Dans aan je Ziel aan de Godin, je hoogste goed. Je draagt de Dans op "for the good of all". Dansen is zo oud als de mensheid.

Iedereen kan het overal en altijd. Deze dans gaat om jou als vrouw. Het ervaren van jouw heiligheid, jouw diepste gevoel, jouw hart, jouw lijf, jouw verlangens, jouw overvloed en onmetelijke kracht. Jouw licht, jouw connectie met de Bron van leven en vandaaruit jouw toewijding aan het leven. En daarbinnen alles wat je daarvan weg houdt te facen en in liefde omarmen. Je schaduw, je angsten, je kwetsbaarheid en je saboteurs. Om ook daarmee en daar doorheen te durven dansen in de Dans van Leven.

We dansen met en zonder muziek. Samen en alleen, stilstaand, lopend, zittend liggend, op 1 plek en door de hele ruimte. We dansen met de wind, het water, de aarde, het vuur en de ether. We dansen met alle seizoenen van je gemoed, dus ook in de regen! Vurig en verstild. Explosief en naar binnen gekeerd. In jezelf en in contact. Gestagneerd en stromend. Blij en bedroefd. In je licht en in je schaduw. Alles wat je voelt kan gedanst worden. Alle opgedane stress kan eruit gedanst worden. Alle indrukken kunnen worden uitgedrukt om steeds dieper naar binnen te keren bij de Bron van heilige Inspiratie. Inspiratie kan beleefd en tot expressie komen in vrije dansvormen.

Het rijk van je innerlijk wordt steeds meer zichtbaar en voelbaar. We laten de Dans Zelf toe om diep te verbinden met ons lichaam, met de aarde, met de windrichtingen, met het grote Mysterie. De dans geef inzichten, maakt ons tot een kanaal, een tempel, waar de Essentie ritmisch doorheen kan bewegen. Daar ervaar je jouw rijkdom! Daar ontvang je je Zelf. We dansen, mediteren, ademen ontspannen, laten ons inspireren en delen samen met Sisters.

Ik, **Marianne van den Haak**, heb jarenlange ervaring in het begeleiden van vrouwen als Danstherapeute, Dansexpressie docente, Indiase Tempeldanseres, Yoga en Meditatie lerares en Innerlijk Schouwen Coach. Onlangs ontving ik mijn inwijding als Priesteres in Avalon, waarin ook de Dans een essentele rol speelde en de diepgaande belichaamde kennis, die hiermee gepaard gaat. De ervaring van Sisterhood heeft me diep geraakt. Ik voelde me thuis in rituelen om me af te stemmen op de aarde, mijn lichaam, de windrichtingen en het Grote Mysterie. Ik deel graag mijn passie, toewijding, en ervaring samen met andere Sisters om elkaar te herinneren aan ons hoogste goed, herinneren wie we zijn! Marianne van den Haak - www.atmar.nl

opgave via info@atmar.nl
of via Whatsapp 0646103624 met vermelding van je email adres

stadsgalerijbreda **EXPOSITIE AGENDA** **stadsgalerijbreda**
STADSGALERIJ BREDA:

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.ssdemponl.nl - fb: StadsGalerij Breda