

2023:

het jaar van verbinding,
bewustwording,
eenvoud en
groei...?



Namaste,

We leven in een tijd waarin alles steeds sneller lijkt te gaan, waarin er steeds meer van ons verwacht wordt en onze verwachtingen ook steeds meer toenemen. De toenemende snelheid van het leven maakt het moeilijk om in verbinding met onszelf en elkaar te blijven. Als een voortrazende trein gaan we door, totdat we ontsporen.

Maar het kan ook anders. Wat als we snelheid terugnemen zodat we langzamer en met meer aandacht voor onszelf en elkaar 2023 in mogen gaan?

We kunnen de tijd nemen om elkaar te zien en naar elkaar te luisteren. Momenten van stilte creëren, waarin we tot onszelf kunnen komen. Om vanuit ontspanning en rust weer verder te gaan.

We kunnen ook de tijd nemen om met aandacht ons eigen eten te bereiden en te ontdekken wat echt goed voor ons is.

Om je hierin te ondersteunen beginnen we 2023 met een aantal bijzondere activiteiten:



Op zondag 8 januari geeft Anu een interactieve lezing over 'Ayurveda in het dagelijks leven' bij natuurvoedingswinkel De Nieuwe Weg in Groningen, met heldere uitleg waarmee je direct praktisch aan de slag kunt gaan: klik [hier](#) voor meer informatie, of stuur een email naar anubalans365@gmail.com voor meer informatie en om je plek te reserveren.



Op zondag 22 januari kun je meedoen aan de workshop 'Innerlijke rust en harmonie' bij Open Yoga, waarin Anu je laat ervaren hoe je met behulp van je ademhaling en simpele yoga technieken in een staat van diepe rust kunt komen: klik [hier](#) voor meer informatie en om je aan te melden.



Van vrijdag 10 t/m zondag 12 februari geven Martien en Anu weer een retraite, 'De weg naar binnen', bij retraite centrum De Maanhoeve in Drenthe, waarin we rust en stilte, mantra recitatie, yoga, klankschalen, verdieping in de vijf elementen en natuurbeleving met elkaar delen: klik [hier](#) voor meer informatie en om je aan te melden.

Doorlopende activiteiten

Klankschalenmeditatie te Groningen

Twee keer per maand op maandagochtend in de kapel van Centrum de Poort. Voor meer informatie, data en aanmelding bezoek de [agenda](#). Op 9 januari starten we weer in het nieuwe jaar.

Mantrazang in Ezinge

Eén keer per maand op vrijdagavond in het mooie kerkje te Ezinge op de Wierde. Eerstvolgende keer is op 13 januari 2023. Voor meer informatie, data en aanmelding: martien@aikyam.nl

Contact

Stichting Aikyam
info@aikyam.nl
Anu: +31(0)611093287
Martien: 31(0)636168428

Overig

KvK: 81917945
IBAN: NL37 TRIO 0320185605
t.n.v. Stichting Aikyam