

**Het echte Bali beleven
en opgeladen thuis komen**

BALI

slow-traveling & mindfulness

Bali, Slow-traveling & Mindfulness geeft je een unieke kans het echte dagelijks leven op Bali te ervaren. Samen met onze Engels sprekende Balinese gids Made bezoeken we mensen thuis, komen we in gesprek met leerkrachten en leerlingen op school, doen we onze inkopen op de lokale markt, bereiden we een Balinese maaltijd en nemen we deel aan een hindoeïstische ceremonie. Natuurlijk legt Made uit voor wie de kleurrijke offertjes zijn die je overal ziet liggen, hoe de rijstbouw in z'n werk gaat en wat het geheim is van de Balinese keuken.

Deze reis draait om aandacht. Naast alle indrukken die we onderweg opdoen, is er ruimte voor mindfulnessoefeningen. Door middel van geleide meditaties en dagelijkse aandachts-oefeningen verhoog je je concentratie en je innerlijke rust. Zo ben je in staat al je zintuigen te gebruiken.

Tussendoor is er genoeg tijd om lekker te genieten van zwemmen, wandelen, een ontspannende massage en het heerlijke Balinese eten. Want het is tenslotte wel vakantie!



REISBEGELEIDING.



Angelien Hoppen:

Als mindfulness-trainer en gepassioneerde Bali-ganger komen in deze reis twee liefdes bij elkaar. Wat mij altijd weer raakt op Bali is de rijkdom aan tijd en aandacht. Het simpelweg 'zijn' in de mooie natuur en tussen vriendelijke mensen is op zich al voldoende. Het roert me en het heelt me. Mijn drijfveer is om dat te delen met anderen. Daarom heb ik een reis samengesteld waarin we in een rustig tempo reizen, veel in contact komen met de lokale bevolking, met hen meedoen in dagelijkse activiteiten en ook veel tijd doorbrengen in de natuur. Deze manier van 'reizen met aandacht' wordt ondersteund door de mindfulness-sessies die ik verzorg.

Made Sutarna:

Made is een ervaren gids, een echte levensgenieter en heeft een sterke interesse en een uitgebreide kennis van de natuur en spiritualiteit. De laatste jaren verblijft hij regelmatig op uitnodiging in Australië om meditatie te leiden. In zijn eigen gemeenschap wordt hij vaak geraadpleegd bij het organiseren van de typische Balinese ceremonies.

WAT IS MINDFULNESS?

Mindfulness is met volle aandacht aanwezig zijn bij je ervaringen en belevingen van dit moment. Zonder er een oordeel over te hebben open staan voor wat is: wat je voelt, ziet, hoort, proeft, ervaart. Je bewust zijn van het verband tussen gedachten, gevoel en lichaam. Door mindfulness te oefenen sta je evenwichtiger in het leven, je vindt je balans.

WELKE PLEK KRIJGT MINDFULNESS IN DEZE REIS?

De Mindfulness-sessies en de meditaties zullen je helpen bij het ontwikkelen van je bewustzijn, je open mind en je vertrouwen. In het dagprogramma pas je die aandacht en openheid toe wanneer je nieuwe indrukken opdoet of nieuwe smaken en geuren ervaart. Na je reis helpt het je om de rust te behouden in je dagelijks leven omdat je leert te zijn met wat is.

VOOR WIE?

Voor iedereen die met aandacht wil reizen en geïnteresseerd is in het dagelijks leven en de cultuur van Bali is *Bali, Slow-traveling&Mindfulness* een mooie reis. Ervaring met mindfulness is niet nodig.

REISDATA: MAANDAG 19 FEBRUARI 2018 – ZONDAG 25 FEBRUARI 2018
ZONDAG 4 MAART 2018 – ZATERDAG 10 MAART 2018

PRIJS: € 575,-
€ 495,- VOOR DEELNEMERS AAN BIODANZA WORLD
ENCOUNTER BALI 2018

PRIJZEN ZIJN OP BASIS VAN TWEEPERSOONSKAMERS.
VOOR ÉÉNPERSONSKAMERS GELDT EEN TOESLAG VAN € 12,- P.N.
MAXIMAAL 12 DEELNEMERS PER GROEP,
VERTREK GARANTIE MINIMAAL 6 DEELNEMERS.

INCLUSIEF: ALLE OVERNACHTINGEN EN ONTBIJT IN MIDDENKLASSE
ACCOMMODATIES, ALLE EXCURSIES EN TRANSPORTEN TIJDENS HET
PROGRAMMA, 3 X DINER, NEDERLANDSE REISBEGELEIDING, ENGELS
SPREKENDE GIDS, 5 NEDERLANDSTALIGE MINDFULNESS-SESSIES,
BEGELEIDING BIJ MEDITATIES, ENTREGELDEN TIJDENS HET
PROGRAMMA INCL. DANSVOORSTELLING.

EXCLUSIEF: HUUR VAN SNORKELUITRUSTING.

Meer informatie of aanmelden:
Senang Mindfulness
Angelien Hoppen
angelien.hoppen@gmail.com
facebook.com/SenangMindfulness
tel. 06-55773670