



Mind
Heart
Body

Coherence





Institut Tibétain
Yeunten Ling

20

ཧྲོ་མ་ཉི་པ་རྟེ་ལྟོ།

21





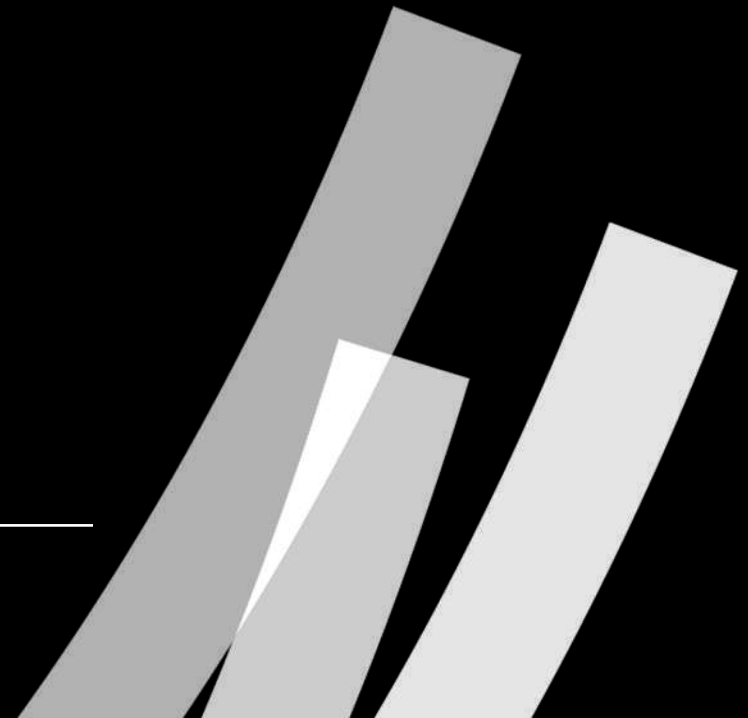
Een innovatieve formule

- Een unieke retraite in een oase van rust en sereniteit
- Met uitzonderlijke deelname van authentieke lama's
- Een multidisciplinair concept met gekwalificeerde en ervaren leerkrachten

Yoga

Hartcoherentie

Meditatie



Ontwaken van het lichaam



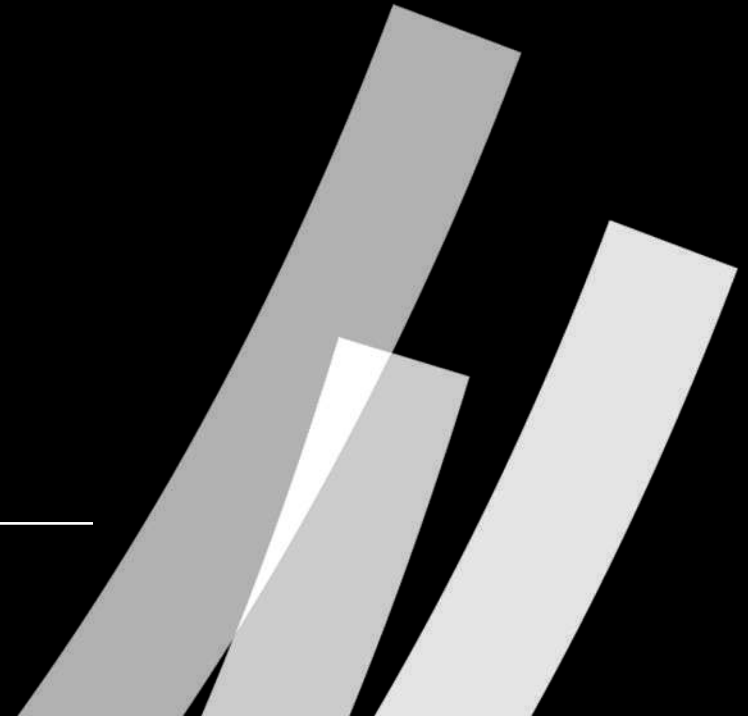
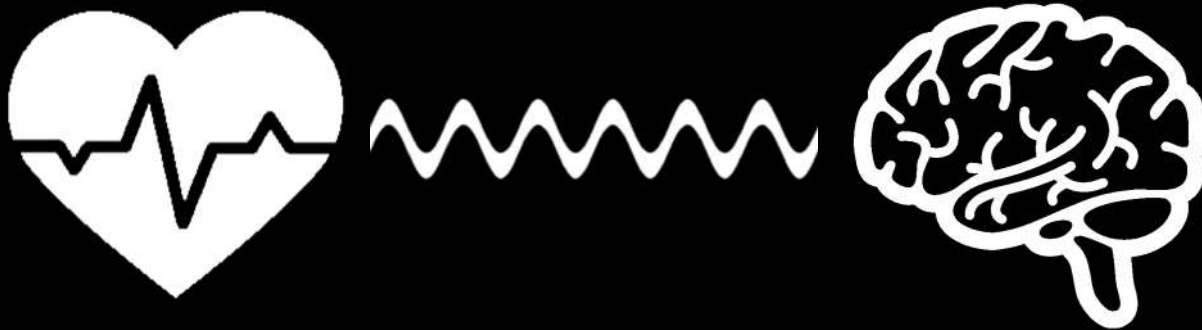
Karma Yoga

ONZE ERVARING, UW BALANS

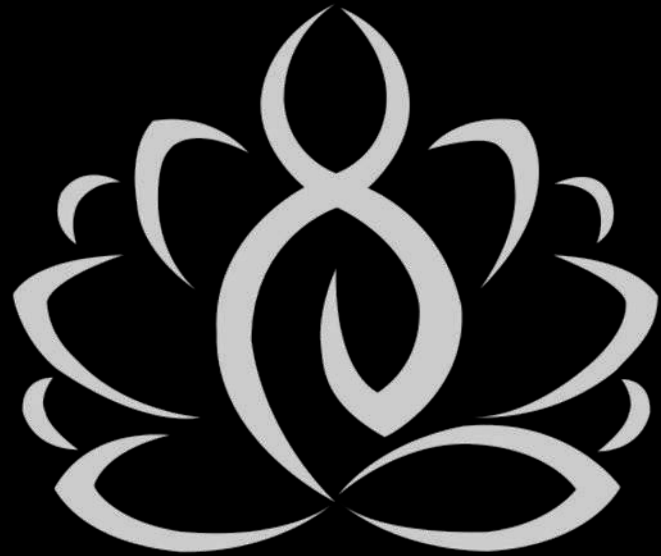
AkashA



Wetenschap van het hart



Opening van hart en geest



Een unieke ervaring!



Expertise



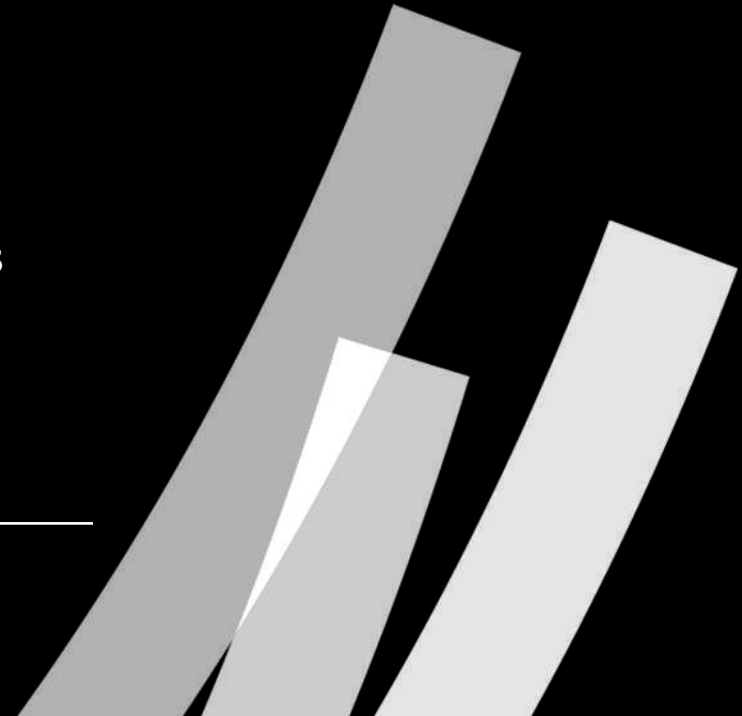
Lama Zeupa
Meditatie



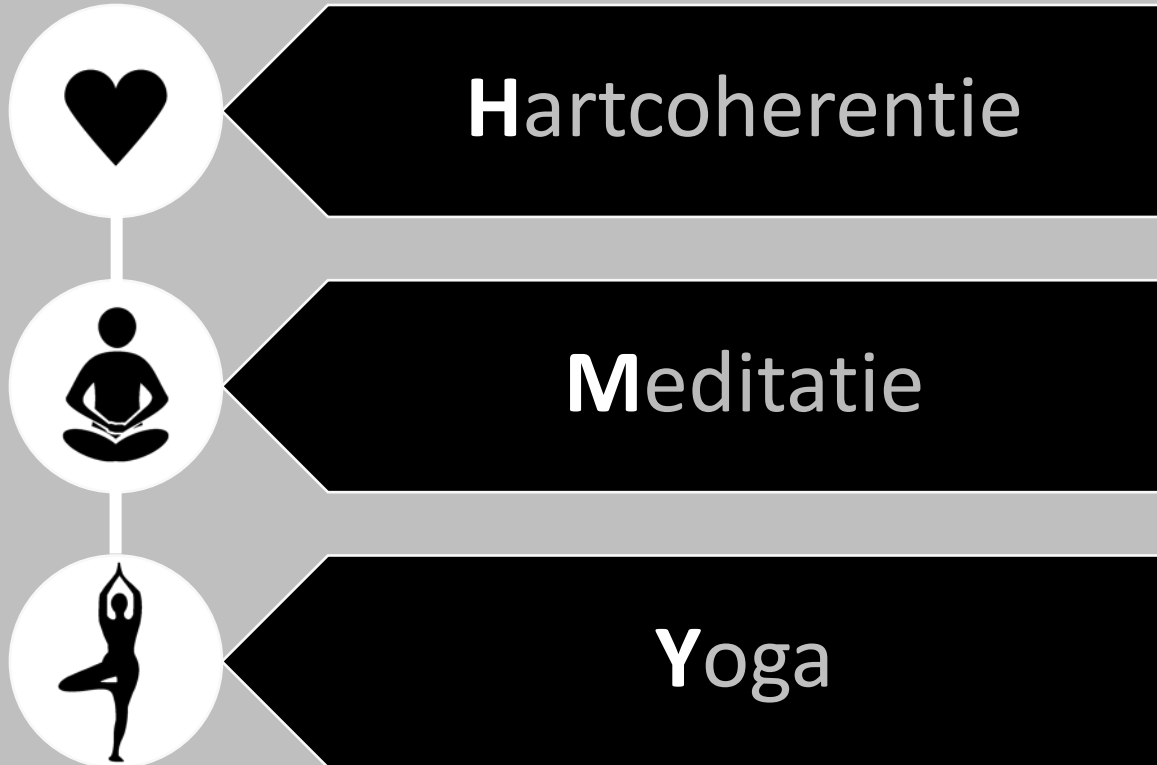
Karma Chookela Bhutia
Yoga



Frédéric Coppieters
Hartcoherentie



Concept



3day

Planning - MHB Coherence

	29-sept	30-sept	1-oct
0700-0800			
0800-0900		Breakfast	Breakfast
0900-1000	Arrival & check-in	Free	Free
1000-1200	Heart Coherence 1	Heart Coherence 2	Heart Coherence 3
1200-1300	Lunch	Lunch	Lunch
1300-1400	Free/Karma Yoga	Free/Karma Yoga	Free/Karma Yoga
1400-1530	Meditation 1	Meditation 2	Meditation 3
1530-1630	Tea time	Tea time	Check-out & departure
1630-1730	Yoga 1	Yoga 2	
1800-1900	(Pudja)	(Pudja)	
1900-2000	Dinner	Dinner	
2000-2100	Biofeedback	Heart Meditation	
2100-2200	Free	Free	
2200-0800	Rest	Rest	

Contents & meaning

Heart Coherence - Frédéric Coppieters (Big Temple)

Meditation - Lama Zeupa (Big Temple)

Yoga - Karma Chookela (Big Temple)

Heart Meditation - Frédéric Coppieters (Big Temple)

Biofeedback - Frédéric Coppieters (Big Temple)

Heart Coherence 1: science of the heart

Heart Coherence 2: heart intelligence

Heart Coherence 3: heart-focused meditation

Biofeedback: HRV live demonstration

Meditation 1: calm abiding meditation

Meditation 2: introduction to analytic meditation

Meditation 3: heart-focused meditation

Yoga 1: opening of the heart

Yoga 2: mind-body balance

Info

- www.tibinst.org
 - yl.administration@tibinst.org
 - 085 27 11 88
- www.akashacoaching.com
 - info@akashacoaching.com
 - 0486 80 16 96

Het harmoniseren van
lichaam, hart & geest
is de sleutel tot
duurzame gezondheid en
geluk.

(terwijl stress en ongecontroleerde emoties
leiden tot onbalans en ziekte...)

