

Workshops

Yoga & Thee

Els van ReLeaSe Tea en Chiara van QIARA slaan de handen in elkaar om jullie 7 interessante, leerrijke en heerlijk rustgevende workshops te geven.

We combineren yoga met theedegustatie. Verschillende kruiden, thee en tisanes, alsook aangepaste ontspannende | stimulerende yoga-houdingen volgens het thema wisselen elkaar af.

Aan het einde van de dag gaan jullie naar huis met een yogaroutine en een eigen blend om zo jouw lichaam te helpen in balans te blijven | te komen | te zijn.

De workshops gaan door van 14u tot 17u in

Zaal De Kwakzalver
Pompstraat 2
9170 Sint-Gillis-Waas

DATA

Zondag 15/11/2020
Zondag 13/12/2020
Zondag 17/01/2021
Zondag 14/02/2021
Zondag 14/03/2021
Zondag 02/05/2021
Zondag 06/06/2021

RELeaSe Tea

www.release-tea.be
info@release-tea.be

QIARA

www.qiara.be
info@qiara.be



Aantal inschrijvingen zijn beperkt tot max. 15 personen per workshop.

De workshop vindt pas plaats vanaf 7 deelnemers.

Deelnameprijs: 49€ per workshop per persoon /
Early birds die inschrijven vóór 15/10/2020 : 45€



RELEASe TEA



BOOST JE IMMUUNSYSTEEM – 15/11/2020

De dagen worden korter en kouder. Virussen en bacteriën doen hun op mars. Hou je immuunsysteem sterk door gezond te leven en voldoende te bewegen.

In deze workshop leer je welke specifieke oefeningen je kan doen, en welke kruiden je kan nuttigen om je weerstand te ondersteunen.

BURN OUT – 13/12/2020

Uitgeblust ? Opgebrand ?

Tijdens deze workshop word je bewust gemaakt welke 3 peilers ervoor zorgen dat je in een vicieuze cirkel blijft rondwarrelen. Bewustwording en inzicht, bewust bewegen en ondersteunende kruiden maken van deze workshop een eye-opener voor al wie te maken heeft met burn out problematiek.



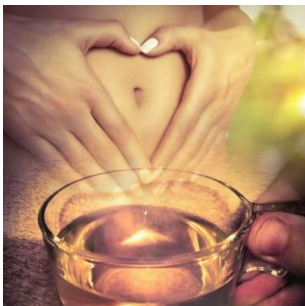
BOOST JE ENERGIE – 17/01/2021

Voel je je ook zo futloos ? Heb je het gevoel dat je batterijen op een laag pitje staan ?

Leer tijdens deze workshop welke oefeningen je energie terug kunnen doen stromen en welke middeltjes Moeder Natuur je te bieden heeft om je energiepeil terug de hoogte in te krijgen.

VALENTIJN – 14/02/2021

Tijdens deze koppel-workshop werken we rond belangrijke waarden in een relatie. Vertrouwen... loslaten... eerlijkheid... respect... Kom samen genieten, bewegen en degusteren tijdens deze speciale yoga-workshop.



DETOX YOUR BODY & MIND – 14/03/2021

Je darmen, alsook je andere filters in je lichaam, spelen een cruciale rol in de gezondheid van lichaam en geest.

Tijdens deze workshop leer je hoe je deze filters optimaal kan ondersteunen met gerichte yoga-oefeningen en kruideninfusies.

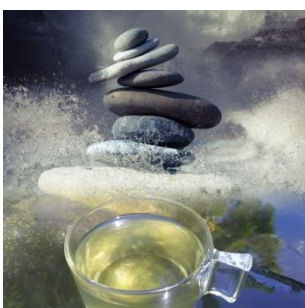
ADEM IS LEVEN – 02/05/2021

Ademen is veel meer dan lucht binnen nemen.

Bewust ademen heeft een belangrijke invloed op je bioritme, levenskracht en vitaliteit, alsook je gevoel van geluk en tevredenheid.

Een foute ademhaling kan aan de basis liggen van mentale, emotionele en fysieke klachten.

Tijdens deze workshop staat bewust ademen centraal en gaan we werken rond thee en kruiden die een gezonde ademhaling en vitaliteit ondersteunen.



EMOTIONEEL IN BALANS & STRESS DE BAAS – 06/06/2021

Emoties beïnvloeden zeer sterk je welbevinden en gezondheid.

Emotioneel onevenwicht kan leiden tot ernstige klachten.

Stressbestendigheid is een belangrijke factor om emotioneel sterk in je schoenen te staan.

Krijg jij je emotionele rollercoaster moeilijk onder controle ?

De oefeningen die je tijdens deze workshop aanleert, en de kruiden die aan bod komen, kunnen je helpen om sterk in je kracht te staan en emotioneel evenwicht te creëren.