

*High above the tallest trees  
Courage will come your way  
It's the need that burns the trust that shines  
When you climb out of the shade.*

- Where the heart is | Heavn -



Beste mensen,

Na een mooie cyclus meditatie avonden in april voel ik dat het tijd is voor een vervolg. Terwijl vanalles in deze corona tijd stapje bij beetje veranderd en we gelijktijdig nog steeds worden gevraagd voor een groot deel thuis te blijven, zie ik dat juist de vertraging, de stilte en de weg naar binnen nu belangrijk zijn en blijven.

Dat het belangrijk is om onszelf te blijven voelen en voeden.  
Terug te schakelen. In te checken. Op te laden.  
Te voelen waar je bent. Wat je doet.

Deze meditatie en inspiratie avonden kunnen je helpen om tijd te nemen voor jezelf. Het helpt je om patronen te herkennen en in rust jezelf op te laden, een nieuwe focus aan te brengen en vertrouwen aan te boren. Om van daaruit deze tijd en jouw weg verder tegemoet te gaan.

**Even stil staan. Het zorgt vaak voor een hele vooruitgang.**

Tot de zomervakantie bied ik een reeks van vijf avonden meditatie en inspiratie aan. Iedere avond staat een nieuw thema centraal voortbordurend op de avond voorafgaand. De opbouw, terugkerende frequentie en het (online) samenzijn kunnen je ondersteunen op jouw weg en in jouw ontwikkeling.

Wanneer: Op dinsdagavond 2 juni, 9 juni, 23 juni, 30 juni, 7 juli  
Kun je een keer niet? Laat het me weten. Ik mail je de opname zodat je het op een later moment alsnog kunt volgen.

Tijd: 20.30u – 21.45u

Waar: Online via de app Zoom

Kosten: €65,- voor 5 avonden  
\*Heb je nog nooit een meditatie bij me gevolgd? Je bent van harte welkom om een keer gratis deel te nemen en kennis te maken. \*De avonden vinden doorgang bij minimaal 7 deelnemers. \*Wil je een losse avond volgen? Dat kan! Ik vraag dan een vergoeding van €15,- per keer.

Aanmelden: Stuur een mail naar [rienne@andere-koek.nl](mailto:rienne@andere-koek.nl)

**Samen op reis. Naar binnen. Dat is Andere Koek.**

Mocht je vragen hebben neem dan gerust contact met me op.

Liefs Rianne



ANDERE KOEK  
COACHING & INSPIRATIE