



Stiltefestival in Zwolle

Geniet in de Stilte tijdens het Stiltefestival net boven de IJssel

- ✓ Benieuwd wat 'Stilte' je brengt
- ✓ Verlang je naar 'Stilte'
- ✓ Voor de eerste keer of voor de opfrissing

Tijdens het Stiltefestival kun je aan de stilte snuffelen met je hoofd, hart en lijf. Wat doet 'Stilte' met je? Je mag even uit je actie-reactiestand en in jezelf. En toch in een groep. Stilte kan verbinden zonder woorden.

Programma Stiltefestival: 28 oktober 2018 in de [Schelleschool](#) in Zwolle.

Mariette & Stilte

Als liefhebber van de stilte maak ik anderen graag deelgenoot. Genieten kan op verschillende manieren.. Ontdek wat bij je past en geniet de Stilte. Heb je behoefte aan gesprekspartner. Dan kun je bij mij terecht. Dat kan de hele dag of als keuze na de lunch.

Frédérique & Verhalen

Stilte kan je op heel veel verschillende manieren ervaren, óók met je oren. Stilte heeft iets magisch. Ik vertel een verhaal over magische stilte. Laat je meenemen op de verstillende golven van het verhaal en ervaar de stilte met je oren".

10 uur ontvangst koffie/thee met wat lekkers

10.15 uur welkom & uitleg van de dag met Mariette

10.30 uur Mindfulness met Evelien

12 uur eigen lunch met soep van ons, met aansluitend een keuzemenu individueel en in stilte:

- ∞ op de tafel bij Hanneke [plek voor 3 personen]
- ∞ creatief in de keuken [tekenen, schilderen, kleien, oid. Materiaal is aanwezig]
- ∞ even een stil luchtje scheppen aan de IJssel
- ∞ 1 op 1 met Mariette

13.30 uur gezamenlijke koffie/thee

13.45 uur Verhalen met en in Stilte met Frédérique

15.15 uur afronden en op naar huis om na te genieten

Evelien & Mindfulness

"Mindfulness is het bewust, met aandacht aanwezig zijn bij jezelf, in het hier en nu, zónder oordeel. Dmv enkele begeleide mindfulness-oefeningen neem ik je mee om de stilte om je heen en in jezelf te ervaren. Tijd hebben voor en met jezelf. Door stil te worden ontdek je hoe het met je is en wat je nodig hebt. "

Hanneke & Handen

" Wil jij de stilte [weer] in je lijf voelen, in je lijf komen. Kom dan op de tafel liggen bij mij. Met zachte hand laat ik jou weer thuis komen bij jezelf, in je lijf. (met kleren aan)".

Denk je dat wil ik wel eens meemaken. [Meld je aan](#) en geniet in de Stilte. Je bent van harte welkom.

Voor vragen of informatie bel of mail Mariette Swart 06 -502 65 283 | info@marietteswart.nl . Na je aanmelding ontvang je een bevestiging met de laatste informatie en de factuur voor deelname van € 44,- incl. btw. Of meld je samen aan met een vriend[in] en betaal € 40,- per persoon.