



# OOSTERSE ORIËNTATIEDAGEN

Een gezonde en bewuste levensreis

24, 25 & 26 OKTOBER 2023  
NIVONHUIS ALLARDSOOG

KI - levensenergie- is de rode draad tijdens deze 3 dagen.  
Drie dagen mindfull in Oosterse sfeer onder leiding van de gidsen Thaye Geshe met Ayur-Veda. En Mieke Bouwens & Haruka Matsuo met de luchtige workshop 'Ziel op Aarde en Papier'.

Activiteiten: Vedisch koken, kunstvormen zoals traditionele Japans Penseel schilderen Sumi-e met Theeceremonie, Japanse veganistische lunch en meditatie Chi Neng Qigong met natuurwandeling.



Foto Karin Jonkers

## Dag1

Middag 12.30-19.00 uur  
Aankomst en workshop  
Vedisch koken en diner  
door Thaye Geshe.

## Dag2

Ochtend tot 10.30 uur meditatie  
en vrije tijd Thaye Geshe.  
Van 10.30 tot 16.00 Workshop  
"Ziel op aarde en papier"  
Japanse penseelschilderen en  
theeceremonie door Mieke  
Bouwens, Haruka Matsuo.  
Japanse veganistische lunch,  
Rumi Kobayashi.

Avond Japanse style  
diner door Thaye Geshe.

## Dag3

Ochtend tot 14.00 Chi  
Neng Qigong en  
wandeling Thaye Geshe.

Contact:

Sumi-e@miekebouwens.nl (06 21 24 30 77) voor inhoudelijke vragen over dag 2.  
Voor inhoudelijke vragen over dag 1 en dag 3 vbekkers64@gmail.com

NIVON



Website [ziel op aarde en papier](http://ziel.op.aarde.en.papier)