



MINDFULL & MEER

VERDIEPING VOOR IEDEREEN

ZONDAG 22 MAART 2026 • DELFSTRAHUIZEN

MINDFULL & MEER

VERDIEPING VOOR IEDEREEN

Stap **zondag 22 maart** binnen in een wereld van inspiratie op onze sfeervolle markt, waar creativiteit en spiritualiteit hand in hand gaan.

Een dag met en door creatieve, alternatieve en spirituele ondernemers uit de omgeving van het Tjeukemeer.

Vol workshops, boeiende lezingen en een sfeervolle markt.

Ontdek op een toegankelijke manier nieuwe vormen van verdieping. Of je nu met je kinderen komt of alleen, deze dag staat in het teken van inspiratie en verbinding: met anderen, met frisse ideeën en vooral met jezelf. Een unieke kans om inspiratie op te doen, te ontdekken, te ervaren en te ontmoeten.

Maak kennis met het geluid van KLANKSCHALEN, wat doet ADEM WERK met je, laat je aanraken door REIKI, of ga voor VOET REFLEX. Altijd al willen ZINGEN, probeer het uit!

Een mooie dag aan het begin van de lente, op het terrein van de boerderij Centrum Chai aan de Marwei in Delfstrahuizen. Laat je verrassen door de vele ondernemers in onze regio die zich met hart en ziel in zetten voor een 'gezonde mens'.

De entree is gratis. Graag tot dan op de Marwei!

PROGRAMMA

WIJZIGINGEN VOORBEHOUDEN • ZIE WWW.CENTRUM-CHAI.NL

DE DAG WORDT OM 10.00 UUR FEESTELIJK GEOPEND DOOR STEMBEVRIJDER SJOUKJE VAN DER LAND. SJOUKJE ZINGT VOOR EN MET ONS.

WORKSHOP-PLEIN

IN DE SCHUUR

Om mee te doen kom je 'gewoon' op tijd en kun je mee doen.

In een half uur kun je heel wat ervaren en beleven.

- | | | |
|-----------------|--------------------|-------------------------|
| • 10.30 – 11.00 | Vitaal en Gezond | Jannie Klaren |
| • 11.15 – 11.45 | Ademwerk | Madeleine van der Kooij |
| • 12.00 – 12.30 | Klankschalen | Linda Leeflang |
| • 12.45 – 13.15 | Intuïtief tekenen | Jantina Steen |
| • 13.30 – 14.00 | Zang | Helga Buitendijk |
| • 14.15 – 14.45 | Opstellingen | Anneke Akkerman |
| • 15.00 – 15.30 | Yoga/Pilates | Petra Kemkes |
| • 15.45 – 16.15 | Lezing luisterkind | Baukje Postma |

SESSIE-PLEIN

KAPSCHUUR

Individuele sessies, maar bij sommige activiteiten kunnen er meerdere mensen tegelijk deelnemen. Deze individuele sessies worden de gehele dag door aangeboden. Er kan een kleine financiële bijdrage gevraagd worden.

- | | |
|----------------------------|--------------------|
| • Energiewerk/coach | Hilly Gaia |
| • Rituelen | Liesbeth Weinans |
| • Reiki | Aleida Nijholt |
| • Intuïtief tekenen | Jantina Steen |
| • Koffiedik kijken | Katja Böning |
| • Voetreflex-lymfedrainage | Marinde Zwarthoed |
| • DanZen (dans) | Claudia van Houten |
| • Mi yoga | Ursi Frehner |
| • Stoelmassage | Linda Leeflang |
| • Baarmoedersjamaan | Sylvia Dijkstra |

GRYTSJE KINGMA ZAL ALS EEN WARE TROUBADOUR, LOPEND OVER HET TERREIN, LIEDJES TEN GEHORE BRENGEN DOOR MIDDEL VAN ZANG EN GITAAR. VAN 14.00 TOT 16.00 UUR.

ONTDEKKEN

INSPIRATIE

ONTMOETEN

ERVAREN

PROGRAMMA

WIJZIGINGEN VOORBEHOUDEN • ZIE WWW.CENTRUM-CHAI.NL

KINDER-PLEIN

ACHTER TUIN BOEDERIJ

Gehele dag welkom met je kind

- Sensomotorisch spelen voor ouders en kinderen Enya van der Wal en Rebecca Gout
- Babymassage Rebecca Gout
- Schilderen met kinderen Carina Bruggekamp

VAN 10.00 TOT 17.00 UUR
GRATIS ENTREE

CENTRUM CHAI, MARWEI 59
8508 RB DELFSTRAHUIZEN
WWW.CENTRUM-CHAI.NL

FB: CENTRUM CHAI
INSTA: LIESBETHWEINANS

ACTIVITEITEN-PLEIN

GRASVELD

- Steenhouwen, kleine steentjes maken Peggy vd Hoeve
- Coaching met paarden Willem Dillingh
- Houtbewerking

KRAAMPJES

VERDEELD OVER DE OPRIT

- Levensende Doula Madeleine van der Kooij
- Informatie Centrum Chai Jannie Klaren
- Yoga informatie Petra Kemkes
- Luisterkind en Organize Baukje Postma
- Miyoga Bantega Ursi Frehner
- Geldzaken Boudelot Wind
- Boekenkraam met kaartensets Boeken ter verkoop en ter inzage
- Verkoop beeldjes/dromenvangers etc. Warenhuis de Boer

DE DAG WORDT OM 16.30 UUR AFGESLOTEN MET EEN DRUMCIRKEL OLV HILLY GAIA. IEDEREEN KAN MEEDOEN. HEB JE EEN DRUM OF DJEMBE... NEEM HEM MEE!

EET-PLEIN

PARKEERHOEK

Koffie, thee, taartjes, cake, soep, koek, boterhammen, poffertjes erbij. Veel zelf gemaakt en met de koop van deze lekkernijen sponsor je deze dag!

