



# Ismes.

Centrum voor herstellende verslaafden  
en hun naasten

“It's **your** road, and **yours** alone.  
Others may walk it **with** you,  
but no one can walk it **for** you.”



[www.ismes.nl](http://www.ismes.nl)

# Toe aan wat meer rust en ontspanning?

Vanaf dinsdag **8 januari 2019** in het Ismeshuis:

## SPIRITUELE- EN INTUÏTIEVE ONTWIKKELING.

Er worden heerlijke ontspanningsoefeningen en meditaties gegeven en daarnaast gaan we heel relaxed aan de slag. Samen kijken hoe we ons hoofd leeg kunnen maken en op welke manier deze middag ons nog meer innerlijke rust kan brengen..

Het 12 stappen programma is een NIET RELIGIEUS, maar een spiritueel programma. Zo ook de spirituele ontwikkeling! Geen gezweef, maar allebei je benen stevig op de grond. Mooie onderwerpen, die je nog meer inzicht kunnen geven, bijvoorbeeld in het hoe en waarom we zijn, wie we zijn.

Lijkt het je wat? Vanaf 8 januari elke dinsdag van 14:00 tot 15:30, je kunt zo aansluiten en meedoen, aanmelden is niet nodig.

Tot ziens bij Ismes,

**Diana**

**Stichting Ismes.**

Brede Haven 26

5211 TL 's-Hertogenbosch

073-6907390 [info@ismes.nl](mailto:info@ismes.nl)

“Nothing ever goes **away**  
untill it **teachus us** what  
we **need to know.**”