

## **Zijnsgeoriënteerde aandachtsmeditatie - oefen- en inspiratiegroep**

*Wakker blijven!*

Doorlopend

In Rotterdam (en Delft bij voldoende belangstelling)

### *Voor wie?*

Heb je al eens gemediteerd of wil je weten wat meditatie voor jou kan betekenen? Ben je nieuwsgierig hoe het is als je niet zo vast zit aan je gedachten of gevoelens en wil je ontdekken wat er dan oplicht in jezelf? Je bent harte welkom om in een ongedwongen sfeer kennis te maken met meditatie of om je huidige beoefening nieuw leven in te blazen.

Met begeleiding is mediteren een stuk makkelijker, als je dat regelmatig doet wordt het thuis ook een stuk leuker om te doen! Zo je waarborg je en heldere afstemming in je dagelijks leven.

### *De werkwijze.*

We oefenen ontspannen aandachtigheid zonder dat het noodzakelijk is ook maar iets te veranderen aan onszelf of aan onze omgeving. Dat geeft ruimte en helderheid in onze geest, we zetten als het ware de bril af die onze beleving van de werkelijkheid kleurt, zo kan onze levendigheid goed in beeld komen.

Deze cursus geeft de gelegenheid te experimenteren en oefenen: zitmeditatie en beweging (oefeningen uit de Tai Chi, Kung Fu, Kum Nye en Bio Energetica) helpen met afstemming op een staat van gemak en openheid. Met visualisatie kan vrijheid, lichtheid en heelheid die altijd al in ons huist in het bewustzijn komen.

Zo komen we meer en meer op eigen grond te staan, weten beter wat we echt willen en kunnen soepeler omgaan met moeilijk omstandigheden.

### *De kosten?*

Er wordt een onkostenbijdrage gevraagd van € 25,- per 5 bijeenkomst van 45 minuten.

Een keer kennismaken is kosteloos.