



Samen mediteren geeft je een intense ervaring van ruimte en diepe rust. Je voelt je verbonden met elkaar, maar ook sterk verankerd in jezelf. Je hoofd loopt leeg, je lichaam ontspant, je slaapt beter en piekert minder. Kom langs en ervaar het zelf.

MEDITATIE

1 december 19.30 uur

daarna

iedere 1ste donderdagavond van de maand

voor beginners en gevorderden

De bijeenkomst heeft een vaste opbouw. Er is ruimte voor uitleg en vragen. Naast zazen (zittende meditatie) doen we ook kinhin (loopmeditatie). Aan het einde van de avond is er de mogelijkheid om je ervaringen te delen. We sluiten rond 20.45 uur af.

Praktische informatie:

Adres: Buntweg 2a 4885 KT Achtmaal

Meer informatie en aanmelden: 0610807831 / www.jouwrime.nl

Kosten: € 10,00 per bijeenkomst (de eerste kennismaking is gratis)