

Stille meditatiedagen

Voor diegenen die even willen stil staan en stil worden

We leven in een drukke en sterk bewegende wereld, waar steeds meer samenhangen en houvast wegvallen. Onze dagen zijn vaak overvol en we worden overvoerd met prikkels. Van binnenuit groeit bij veel mensen het verlangen naar rust, stilte, verdieping.

Een stille meditatie dag biedt je de ruimte om even stil te staan, diep door te ademen en je (weer) te verbinden met diepere lagen in jezelf. Daar waar wijsheid en stilte wonen. Daar waar je je innerlijk houvast kunt vinden.

De dagen zijn eenvoudig van opzet, met als kern meditaties van een half uur afgewisseld met loopmeditatie. Daaromheen inleidende en uitluidende lichaamsoefeningen, een ontspanningsoefening en/of een mantra zingen.

De data zijn:

zondag 19 febr., zondag 11 maart en maandag 9 april (tweede paasdag).

Begeleiding: Rina Vromans

Plaats: Het Bergkristal, Belversestraat 50, Haaren N.Br. (www.bergkristal.nl)

Tijd: 10.00 – 17.00u (vanaf 9.30u koffie/thee)

Kosten: 35 euro inclusief koffie/thee en soep

Max. aantal deelnemers 10

Aanmelding en Info: rinvromans@chello.nl of telefonisch: 06-46189775