



SCHOOL VOOR
MEDITATIE

LEREN MEDITEREN

brengt rust in je hoofd
en ruimte in je hart

Elke woensdag

OPEN AVOND

vanaf 18 september
gedurende 10 weken
in Wijkcentrum Westend
Westwijkplein 3
1187 LS Amstelveen
van 20.00 - 22.00 uur

LEREN MEDITEREN

de ontdekking van je leven?!



De School voor Meditatie in Amstelveen organiseert jaarlijks een reeks van 10 Open Avonden over meditatie.

Tijdens deze bijeenkomsten maak je kennis met de basisvorm van meditatie en krijg je inzicht in de achtergrond ervan.

De bijeenkomsten kunnen apart worden gevolgd maar vormen met elkaar een samenhangend geheel en gaan over de volgende onderwerpen:

- Wat is meditatie
- Wat is bewustzijn (bewust zijn)
- Aandacht in het hier en nu
- Wie is 'ik'
- Bronnen van wijsheid
- Kijken en luisteren
- Handelen: doelmatig en liefdevol
- Zicht krijgen op (je) kritiek
- Balans van hoofd en hart
- Terugblik en vervolgcursus

Naast de beoefening van meditatie en het krijgen van praktische tips voor thuis is er volop gelegenheid om vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen.

De avonden staan ook open voor mensen die al langer mediteren maar een steuntje in de rug kunnen gebruiken.

Na een reeks van open avonden kun je besluiten om een vervolgcursus te doen die leidt naar meditatie met behulp van een mantra.

MEER WETEN?

Kijk op: www.schoolvoormeditatie.nu

Vraag naar onze brochure via de website of neem contact op via tel.

06 20 96 41 78.

De open avonden worden gehouden in Wijkcentrum Westend

Westwijkplein 3, 1187 LS Amstelveen

