



SCHOOL VOOR
MEDITATIE

LEREN MEDITEREN

brengt rust in je hoofd
en ruimte in je hart

Elke dinsdag

OPEN AVOND

vanaf 7 januari 2020

gedurende 10 weken

Wellerzandweg 6

8314 PZ Bant

van 20.00 - 22.00 uur

LEREN MEDITEREN

de ontdekking van je leven?!



De School voor Meditatie afd. Noord-oostpolder organiseert 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 57 80 13 35.

De Open Avonden worden gehouden
Wellerzandweg 6
8314 PZ Bant



SCHOOL VOOR
MEDITATIE