Diepere mindfulness

ZONNEGROEP 2027

Verdiep je mindfulness

rond de langste dag

Op zeven donderdagavonden eens per 14 dagen twee uur samenkomen in een vaste groep van maximaal 8 personen. Je mindfulness beoefening opfrissen en verdiepen rond een thema. Voor elke bijeenkomst een introductie op het subthema en na elke bijeenkomst een hand-out om nog eens na te lezen en een audiobestand om thuis mee te kunnen oefenen. De middelste van de zeven lessen – die het dichtst bij de langste dag ligt- is een stille les. En na elke bijeenkomst: weer naar huis kunnen rijden als het nog licht is! Dat is wat deze 'zonnegroep' wil zijn. Rond de langste dag van 2027 laten we ons inspireren door het boek "Diepere mindfulness" (2024) van Mark Williams. In zes subthema's en een stille les gaan we ons onder andere richten op de 'gevoelstoon' van onze ervaringen en **samen op zoek naar innerlijke rust en kalmte.**

De zes subthema's:

1. Vaste grond vinden: je aandacht verankeren in het huidige moment en daar aarden
2. Hoe dingen voelen: de gevoelstoon van ervaringen ontdekken en je daarop concentreren
3. De balans herstellen: je afstemmen op de gevoelstoon en die accepteren als (on)prettig

Stille les

4. Aan de rafelranden: herkennen wanneer de geest overactief is en hoe daarin rust te vinden
5. Vliegen bij slecht weer: moeilijke emoties aanwezig laten zijn en er ruimte voor maken
6. Je leven weer opeisen: je laten voeden door de kleine dingen die je leven vreugde geven

Data: 13 mei & 5 augustus: 19.00-21.00 uur
27 mei & 22 juli: 19.15-21.15 uur *het tijdstip volgt de zon ☺…*
10 juni & 8 juli: 19.30-21.30 uur
24 juni (stille les): 19.45-21.45 uur

We kunnen als de groep is gevormd nog kijken of we wat kunnen schuiven met de data om de eventuele vakantie van iedere deelnemer zoveel mogelijk te omzeilen.

Trainer: Jantine Peters | jantine.peters@gmail.com | 06-17 369 599 | **Kosten**: € 150,--
Locatie: natuurboerderij de Mhene, Lendeweg 4a in Hall | www.aandachtgeeftjekracht.nl