MAANDGROEP 2026/2027

De stroom van je leven accepteren

met geduld, openheid en compassie

Stel nu eens dat alles wat er gebeurt in je leven in werkelijkheid heel anders is dan hoe jij het ziet. Dat het leven niet moeilijk en ingewikkeld is, maar een uitdaging! Dat elke dag een verrassing is die het waard is om geleefd te worden.
Als kind had je van nature zo'n open houding. Maar veel van ons zijn later opgevoed met het idee dat je je moet 'beschermen' tegen het leven. Dat je alle onzekerheden zoveel mogelijk van tevoren uit moet bannen. Dat is wel veilig natuurlijk, zo'n preventieve houding, maar het kan je nogal ongevoelig maken voor de mooie dingen in het leven. Hoe leer je weer open te staan?

In een vaste groep van maximaal 8 deelnemers gaan we het komend seizoen in 10 maandelijkse bijeenkomsten samen onderzoeken hoe je meer geduld, openheid en compassie in je leven kunt brengen. Met behulp van oefeningen en achtergrondinformatie uit het "*Werkboek Mindfulness*" van Thomas Roberts.

Geduld houdt in dat je elke situatie de tijd gunt om zich te ontwikkelen, zonder dat je het eindresultaat probeert te beïnvloeden, te manipuleren of naar je hand te zetten.
Openheid wil zeggen dat je nieuwsgierig blijft naar het resultaat van elke ervaring. Het gaat om een nieuwsgierigheid die niet beperkt wordt door meningen, vooroordelen of verwachtingen.
Compassie is een diepgevoelde betrokkenheid bij het welzijn van alle levende wezens. Je verbonden voelen met alles wat leeft.

Op woensdagen van 19.30-22.00 uur: 30 september, 28 oktober, 18 november, 16 december 2026, 13 januari, 17 februari, 24 maart, 21 april, 19 mei, 16 juni 2027

Locatie	natuurboerderij 'de Mhene', Lendeweg 4a in Hall
Kosten	€ 215,-- (incl. werkmap en audiobestanden)
Trainer	Jantine Peters
Website	www.aandachtgeeftjekracht.nl
Email	jantine.peters@gmail.com
Telefoon	06-17 369 599