



Maandgroep 2024/2025

Thuiskomen bij jezelf

innerlijke rust en kalmte vinden in je leven

Dit seizoen is het hoofdthema "Thuiskomen bij jezelf" naar de titel van een bundel citaten van Jon Kabat-Zinn, de grondlegger van de mindfulness training. Qua inhoud heb ik me laten inspireren door het boek "Diepere mindfulness" (2024) van Mark Williams. In acht subthema's en twee stille lessen gaan we ons onder andere richten op de 'gevoelstoon' van onze ervaringen en samen op zoek naar innerlijke rust en kalmte.

25 september – VASTE GROND VINDEN

Je aandacht in het huidige moment verankeren en daar aarden.

23 oktober – EEN PAUZE INLASSEN

Vriendschap sluiten met je dwalende geest en die bedanken.

20 november – HOE DINGEN VOELEN

De gevoelstoon van ervaringen ontdekken en je daarop concentreren.

18 december – STILLE LES

15 januari – DE BALANS HERSTELLEN

Je afstemmen op de gevoelstoon en die accepteren als prettig of onprettig.

12 februari – AAN DE RAFELRANDEN

Herkennen wanneer de geest overactief is en hoe daarin rust te vinden.

26 maart – VLIEGEN BIJ SLECHT WEER

Moeilijke emoties aanwezig laten zijn en er ruimte voor maken.

23 april – STILLE LES

21 mei – JE LEVEN WEER OPEISEN

Je laten voeden door de kleine dingen die je leven vreugde geven.

18 juni – HET AVONTUUR GAAT DOOR

Reflecteren op het afgelopen jaar en hoe thuis te kunnen komen bij jezelf.

Locatie natuurboerderij 'de Mhene', Lendeweg 4a in Hall
Dag en tijd woensdagavonden van 19.30-22.00 uur
Kosten € 195,- voor het hele seizoen (= 10 bijeenkomsten)



Trainer Jantine Peters

Website www.aandachtgeeftjkracht.nl

Email jantine.peters@gmail.com

Telefoon 06-17 369 599

