# MEDITATIEF HARPCONCERT

**najaar2026**

In het najaar van 2026 zullen mindfulnesstrainer Jantine en harpiste Carin twee meditatieve harpconcerten geven.

Vrijdagmiddag 25 september is het thema:
**Yoga Nidra en de houdingskwaliteiten.**
De Yoga Nidra kan je lichaam meenemen in een ontspanning en diverse houdingskwaliteiten tot je laten komen: frisse blik, niet hoeven streven, loslaten, geduld, acceptatie, vertrouwen en niet hoeven oordelen.

Zaterdagmiddag 14 november is het thema: **Het innerlijk kind**
Het innerlijk kind is dat deel in jou dat jong is, open, ontvankelijk en onbevangen. Door contact te maken met je innerlijk kind, kun je weer in verbinding komen met je oorspronkelijke vitaliteit, creativiteit en vreugde, je pure zelf. Het kan je een gevoel van rust, meer balans en een gevoel van heelheid geven, waardoor je je vrijer en meer verbonden met jezelf voelt.

Harpiste Carin zal ons met de klanken van haar harp Gabriëlla mee op reis nemen van je hoofd naar je hart. Uit onderzoek is gebleken dat muziek je hartslag kan verlagen, pijn verlicht, stressgevoel vermindert en de werking van het immuunsysteem ondersteunt.

Carin speelt in 432Hz, ook wel de frequentie van het hart genoemd. De muziek komt zachter binnen en begeleidt je naar een diep gevoel van innerlijke rust en heeft daardoor een extra ontspannend effect.

Jantine zal je meenemen in een begeleide meditatie die aansluit bij het harpspel en de zang van Carin. Je ligt als deelnemers in een halve cirkel op een comfortabel matrasje. Om zo comfortabel mogelijk de muziek en woorden tot je te laten komen.

Voor maximaal 10 deelnemers per keer

**Locatie**: Natuurboerderij de Mhene, Lendeweg 4a in Hall
**Tijdstip**: van 15.00-16.30 uur, inloop vanaf 14.45 uur
**Kosten**: € 15,00

**Opgave** bij: Jantine.peters@gmail.com
Of bel: 06-17 369 599