



Wekelijks meditatie-uurtje

Elke zondagavond van 19:00-20:00 uur | Elke maandagavond van 19:30-20:00* uur...

...ben je van harte welkom om met mij te mediteren in mijn cursus-ruimte. We drinken eerst samen een kopje thee. Ik begeleid daarna een meditatieve oefening en ten slotte zitten of liggen we nog 5 minuten in stilte bij elkaar. De kosten zijn € 50,- voor een leskaart van 10 keer of € 7,50 per keer.

*Elke eerste maandag van de maand is er een "triple" meditatie-uurtje (150 minuten ipv 50), van 19:30-22:00 uur, met thema en oefeningen voor thuis. Ook wel de 'maandgroep' genoemd.

Elke zondag van 19-20 uur. Vanaf 18:55-19:10 uur is er inloop met een kopje thee aan de keukentafel. Van 19:10-19:55 uur begeleid ik enkele meditatieve oefeningen: bewegend, liggend of zittend. De laatste 5 minuten zitten of liggen we in stilte bij elkaar.

Elke maandag van 19:30-20:30 uur. Vanaf 19:25-19:40 uur inloop met kopje thee. Van 19:40-20:25 uur begeleid ik enkele meditatieve oefeningen: bewegend, liggend of zittend. De laatste 5 minuten zitten of liggen we in stilte bij elkaar.

Er zijn meditatie-matjes, -kussens, -bankjes, stoelen aanwezig. Evenals hoofdkussens, fleece-dekentjes en warme sokken. De meditatie-ruimte heeft behaaglijke vloerverwarming. Je mag natuurlijk ook je eigen meditatiespullen meenemen als je die hebt.

Je kunt besluiten wekelijks mee te doen, of slechts af en toe. Graag vooraf **opgeven**.

De groepsgrootte is maximaal 8 personen (inclusief mijzelf).

"Mediteren is... stil worden, je geest en je hart openen en aanwezig zijn"

(Edel Maex)



Waarom zou je mediteren? Waarschijnlijk vanuit een verlangen naar ruimte, naar stilte, naar openheid. De vindplaats bij uitstek is de stilte van het mediteren. Je kunt prima in je eentje mediteren. Maar voor veel mensen is een groep een steun. Daarom mediteer ik elke zondagavond van 19:00 tot 20:00 uur en elke maandagavond van 19:30-20:30 uur in mijn cursusruimte. En wie wil, kan komen meedoen. Het maakt niet uit of je ervaring hebt met mediteren of niet. Voel je welkom!

Jantine Peters, mindfulnesstrainer

Locatie: natuurboerderij de Mhene, Lendeweg 4a in Hall

Tel. 06-17 369 599

E: jantine.peters@gmail.com

