



## Welkom op één van mijn wekelijkse meditatie-uurtjes!

Zoals je op yoga kunt 'zitten' door wekelijks een les te volgen bij een yoga-docent, zo kun je bij mij 'op mindfulness zitten'. Als mindfulness-trainer bied ik wekelijks mindfulness-meditatie-uurtjes aan. Je traint tijdens het uurtje je eigen mindfulness = opmerkzaamheid en je nodigt jezelf uit te mogen ontspannen in het moment.

Het meditatie-uurtje is ervaringsgericht. Ik bied begeleide mindfulness-meditaties aan. Meestal beginnen we met meditatie in beweging en eindigen we stil zittend of liggend. Ieder uurtje heeft een spreuk of wijsheid als motto. Die stuur ik na afloop in de groepsapp - ter herinnering voor de komende week. Zo maakte ik in het seizoen 23/24 gebruik van de 52 inspirerende kaarten van [www.peaceposters.nl](http://www.peaceposters.nl), ontwikkeld door zenleraar Ciska Matthes. Seizoen 24/25 laat ik mij inspireren door de 40 wenskaarten "Dingen die je alleen zien als je er de tijd voor neemt" van de boeddhistische monnik Haemin Sunim.

Net als in het echte leven, kun je ook bij het meditatie uurtje eindeloos opnieuw beginnen, een houdingskwaliteit van mindfulness. Als er plek is in een meditatiegroep, kun je instromen. De meeste deelnemers blijven jarenlang wekelijks terugkomen. Dan heb je al heel wat meditatie-ervaring opgedaan en een heel 'werkboek' aan inspiratie mee gekregen.

Sommige deelnemers hebben eerst de 8-weekse mindfulness- of vervolgtraining gedaan en willen hun beoefening wekelijks bijhouden door het meditatie-uurtje. Anderen gebruiken het meditatie-uurtje om kennis te maken met mindfulness en kiezen pas later, of helemaal niet, voor de training.

Ik begon in het najaar van 2018 met een eerste meditatie-uurtje, op de zondagavond. Na de eerste lockdown splitsten we in de zomer van 2020 de groep in een zondag- en maandagavondgroep om voldoende afstand te kunnen houden. Beide groepen zijn nu echter (meestal) vol met 10 deelnemers, zodat ik begin 2024 op de dinsdagochtend met een derde groep startte. Op de vrijdagochtend is er eens per 14 dagen (even weken) een groepje van maximaal 5 deelnemers, speciaal voor prikkelgevoelige mensen.

**Voel je welkom eens mee te doen!**



**Jantine Peters**, mindfulness- en compassietrainer  
natuurboerderij de Mhene | Lendeweg 4a, 6964 CK Hall  
E: [jantine.peters@gmail.com](mailto:jantine.peters@gmail.com)  
T: 06-17 369 599

