



## Wekelijks meditatie-uurtje

Elke zondagavond van 19:00-20:00 uur | Elke maandagavond van 19:30-20:30 uur...  
Regelmatig op vrijdagochtend van 9.30-10.30 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 eerste keer is gratis. Daarna zijn de kosten € 50,- voor een leskaart van 10 keer.

Tien minuten voor aanvang van het uurtje is er inloop met een kopje thee aan de keukentafel. Daarna begeleid ik circa 45 minuten 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, fleecedeukentjes en warme sokken. De meditatie-ruimte heeft behaaglijke vloerverwarming. Je mag natuurlijk ook je eigen meditatiespullen meenemen als je die hebt. In de zomermaanden mediteren we als dat kan buiten in de boomgaard. Ook maken we bij droog weer wel eens een mindful wandelingetje. De groepsgrootte is maximaal 10 deelnemers op zondag en maandag en maximaal 5 deelnemers op vrijdagochtend.

**"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 en maandagavond, en regelmatig op vrijdagochtend in mijn cursusruimte (of bij mooi weer –deels- buiten). En wie wil, kan komen meedoen. Het maakt niet uit of je ervaring hebt met mediteren of niet. Voel je welkom!



Jantine Peters, mindfulness-trainer  
Locatie: natuurboerderij de Mhene, Lendeweg 4a in Hall  
Tel. 06-17 369 599  
E: [jantine.peters@gmail.com](mailto:jantine.peters@gmail.com)

