



# MAANDGROEP 2023/2024

Een heel seizoen elke maand in een vaste groep van maximaal 8 deelnemers bij elkaar komen om mindfulness te beoefenen: met bewegingsoefeningen (mindful yoga), zit-, loop- en ligmeditatie of een lichaamsverkenning of andere mindfulness of compassie-oefening.

## HOOFDTHEMA: De acht pijlers van vreugde.

Gebaseerd op "Het boek van vreugde". Een wijs en inspirerend boek van de Dalai Lama en Desmond Tutu, 'de twee vrolijkste mensen ter wereld'. De Nobelprijswinnaars en oude vrienden kijken terug op hun veelbewogen levens en geven antwoord op de belangrijke vraag:

***Hoe kunnen we vreugdevol leven ondanks het verdriet en de tegenslagen die bij het leven horen?***

Ze komen ten slotte tot acht pijlers, die we met de maandgroep één voor één centraal zullen stellen.

### **6 september - PERSPECTIEF**

Er zijn veel verschillende invalshoeken

### **14 februari – VERGEVING**

Onzelf bevrijden van het verleden

### **4 oktober - NEDERIGHEID**

Ik probeerde nederig en bescheiden te zijn

### **13 maart– DANKBAARHEID**

Wat een geluk dat ik leef

### **1 november – HUMOR**

Lachen en grappen zijn veel beter

### **10 april – STILLE LES**

### **15 mei – COMPASSIE**

lets wat we willen worden

### **6 december – STILLE LES**

### **10 januari - ACCEPTATIE**

Het enig mogelijke vertrekpunt naar verandering

### **12 juni – EDELMOEDIGHEID**

We lopen over van vreugde

**Locatie** natuurboerderij 'de Mhene', Lendeweg 4a in Hall  
**Dag en tijd** woensdagavonden van 19.30-22.00 uur  
**Kosten** € 175,- voor het hele seizoen (= 10 bijeenkomsten)



**Trainer** Jantine Peters

Website [www.aandachtgeeftjkracht.nl](http://www.aandachtgeeftjkracht.nl)

Email [jantine.peters@gmail.com](mailto:jantine.peters@gmail.com)

Telefoon 06-17 369 599