

Samen mediteren

Zondag 14 februari

10.00 - 16.00 uur (deur open 9.45 uur)

minimale bijdrage in de kosten:

€ 20,- (meer is zeer welkom)

aanmelden via de website

Samen mediteren is zoveel gemakkelijker dan thuis in je eentje mediteren. Kom de steun van anderen ervaren op deze dag 'Samen Mediteren'. Misschien wel extra welkom in deze wellicht hectische feestdagenperiode.

Deze dag staat in het teken van de BCH basismeditaties; het gewaarzijn van het lichaam, het gewaarzijn van de ademhaling, de metta bhavana en loopmeditatie.

De meditaties worden begeleid. We brengen de dag voor een deel in stilte door en maken ook buiten een wandeling in stilte door het Haagse Bos.

Tijdens de (zelf meegebrachte) lunch en aan het eind van de dag wisselen we ervaringen uit.

Iedereen die minimaal 'Leren Mediteren' gevolgd heeft kan mee doen.

