

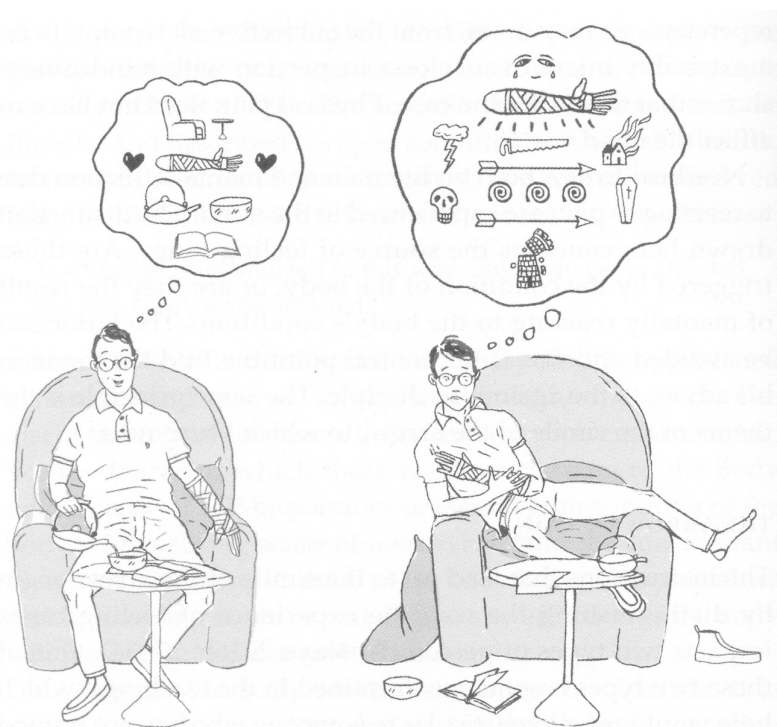
MindfulnessPlus

Vanaf september start op de maandagavond eens in de 14 dagen een module MindfulnessPlus.

Geschikt voor iedereen die zich verder wil verdiepen in de beoefening van mindfulness, aandachtig gewaarzijn, ook wel Sati genoemd. Op de acht avonden gaan we vooral praktisch aan de slag met voorbeelden en oefeningen uit de boeddhistische mindfulness traditie. We diepen uit wat het verband is tussen Sati en andere onderdelen van het boeddhistische pad.

De eerste avonden richten we onze aandacht op het dagelijkse leven en trainen onszelf om aandachtiger te zijn, tijdens het eten en in onze omgang met anderen. Vervolgens richten we ons op de meer formele meditaties en besteden aandacht aan mindfulness van het lichaam, gezondheid en de adem. Tot slot is er aandacht voor de relatie tussen mindfulness en wijsheid. De module is geïnspireerd op een boek van Bhikkhu Anālayo.

Als je je aanmeldt voor de module dan vragen we inzet en toewijding aan de gehele reeks avonden. Op de avonden zelf staan oefenen en uitwisselen over je ervaringen centraal, naast een korte inleiding over het thema van de avond. Ook verwachten we dat je bereid bent om thuis serieus aan de slag gaat met mindfulness en de oefeningen.



Praktische informatie

Data: maandagen 13 • 27 sept,
11 • 25 okt, 8 • 22 nov, 6 • 20 dec '21
Tijd: 19.30 – 21.45 uur
Min. bijdrage in de kosten: 80 euro
(Om BCH draaiende te houden is een
hoger bedrag zeer welkom.)
Ooievaars/studentenkorting van 25%
mogelijk. Ook kun je een beroep doen
op het solidariteitsfonds als je
inkomen ontoereikend is.
Neem dan contact op via
solidariteitsfonds@bchaaglanden.nl.

Algemeen

Om deel te kunnen nemen moet je
in ieder geval de module 'Leren
Mediteren' hebben afgerond.
We verwelkomen je graag. De
aanmelding loopt via de website.