

Samen mediteren

ZONDAG 12 DECEMBER

10.00 - 16.00 UUR (DEUR OPEN 9.30 UUR)

MINIMALE BIJDRAGE IN DE KOSTEN:

€ 20,- (MEER IS 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 de 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 groot 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.

Als je twijfelt of een retraite wat voor je is, kun je op deze dag ervaren wat samen in stilte zijn met je doet. Iedereen die minimaal 'Leren Mediteren' gevolgd heeft kan mee doen.

