

Stilte­dag met basismeditaties en wandeling

Zaterdag 22 oktober 2022

10.00 – 16.00 uur, inloop vanaf 9.30 uur

‘In de herhaling zit de verdieping’, zo hoor je ons vaak zeggen bij BCH.

Tijdens deze stilte­dag zullen we, grotendeels in stilte, oefenen met de basismeditaties uit module 1. We beoefenen het Gewaarzijn van het lichaam, het Gewaarzijn van de ademhaling, de Metta bhavana en zullen een korte meditatie op de zintuigen doen. Tussen de meditatieblokken door maken we een stiltewandeling door het Haagse Bos en zullen we gezamenlijk lunchen, waarbij we iedereen vragen om iets te eten mee te nemen om te delen (vegetarisch).

Deze stilte­dag is geschikt voor zowel beginners als gevorderden die op zoek zijn naar verstill­ing en verdieping en die eens een hele dag samen willen oefenen met meditatie, verstill­ing en opmerkzaamheid.

Praktische informatie:

Bijdrage: dana is welkom, bijdrage in de kosten (ten minste): € 25

Aanmelden: Via de website

Meenemen: Goede wandelschoenen, gemakkelijk zittende kleding (warme sokken), eventueel regenkleiding

Voorkennis: Module 1, Leren Mediteren en Kennismaken volstaat voor deelname