

Begeleide meditatie in Ede

Meditatie is een goede manier om rust te vinden. Het geeft je de kans dichterbij te komen tot de kern van jezelf en het leven om je heen. Je kunt door te mediteren stilte ervaren en beter in balans komen.

Meditatie is goed voor ons. Maar hoe doe je dat nou, mediteren? Je gedachten gaan alle kanten op. Het lukt je niet om stil te zitten en je lijf kan pijn gaan doen. Dat moet anders kunnen, maar hoe?

Begeleide meditatie avonden

In september start er een begeleide meditatiegroep in Ede. De manier van mediteren die beoefend wordt is informeel, we zitten op een kussen of een meditatie krukje, maar ook stoelen zijn beschikbaar. De avonden worden verdeeld in twee zitmeditaties, afgewisseld door een loopmeditatie. Er wordt aandacht besteed aan een juiste houding, ademhaling en diverse oefeningen. De meditaties zijn over het algemeen in stilte, regelmatig voorafgaand door een inleiding. Soms zal de meditatie begeleid worden door zachte muziek of gesproken woord. Na de meditaties is er thee.

De avonden bieden ruime gelegenheid voor persoonlijke ervaring en het uitwisselen daarvan.

Doelgroep

Deze meditatie vorm is uitermate geschikt voor mensen die kennis willen maken met meditatie. Ervaring is niet nodig. Ook mensen die nu alleen mediteren en dit graag met een groep willen delen zijn welkom.

Praktische informatie

Het seizoen bestaat uit 13 donderdagavonden. De avonden starten om 20:00 uur en duren tot ongeveer 21:30 uur.

De kosten voor het gehele seizoen bedragen ongeveer 60 euro. De definitieve prijs is afhankelijk van het aantal aanmeldingen.

Data:

2011:	2012:
1, 15 en 29 september	12 en 26 januari
27 oktober	9 februari
10 en 24 november	15 en 29 maart
	12 en 26 april

Voor vragen of opgave kun je contact opnemen met:

Fred van den Bos
06-13335834
info@rustenbezinning.nl
www.rustenbezinning.nl