



*“Beweging in Rust  
Rust in Beweging”*

## **Meditatie en TaiJi - QiGong weekend**

Een serene omgeving, rust en stilte, TaiJi - QiGong oefeningen en meditatie. Dit zijn samen met de diensten van de monniken de ingrediënten van dit weekend.

We zullen een groot gedeelte van de tijd in stilte doorbrengen. De meditaties worden afwisselend zittend en lopend beoefend. In het programma dat wij dit weekend aanhouden wordt rekening gehouden met de diensten in de Abdij. Je hebt de mogelijkheid deze bij te wonen wanneer je dat wilt.

Tevens is er ruime gelegenheid om te genieten van de mooie omgeving.

Het weekend bied je de kans in een ongedwongen sfeer te oefenen en dichterbij te komen tot de rust in jezelf.

Wanneer	Vanaf vrijdag 5 april 16:00 uur tot zondag 7 april 2019 16:00 uur
Waar	Stiltecentrum Betlehem nabij Sint Willibrords Abdij.
Adres	Sint Willibrordsabdij Abdijlaan 1 7004 JL Doetinchem
Verzorging	1 of 2 Persoons kamer met douche en toilet. Bedlinnen kun je zelf meenemen of eventueel ter plekke huren (kosten €10,-). Vegetarische maaltijden en koffie / thee zijn inbegrepen.
Kosten	185,= euro (Onder voorbehoud van prijsstijgingen in het klooster)

Het weekend wordt begeleid door Fred van den Bos en Ria Brinkman. Neem voor meer informatie en/of opgave even contact op:

Fred:  
Tel : 06-13335834  
Email : [info@rustenbezinning.nl](mailto:info@rustenbezinning.nl)  
Website: [www.rustenbezinning.nl](http://www.rustenbezinning.nl)

Ria:  
0318-614934

