



# S T I C H T I N G RUST en BEZINNING

## Stilte meditatie in Ede

Mediteren in stilte. Zittend op een kussen of kruk, kijken naar wat is. Voelen wat is, maar ook loslaten wat is. Er is niets, toch ben je compleet. Volledig aandachtig kom je tot je zelf.

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 het gevoel krijgen beter in balans te zijn.

### Stilte meditatieavonden

In oktober start er weer een stilte meditatiegroep in Ede. Er zijn nog een paar plekjes vrij. We zullen gezamenlijk iedere avond 2 periodes zitmeditatie doen, afgewisseld door een loopmeditatie. Aansluitend kunnen we ervaringen uitwisselen en drinken we een kopje thee.

De eerste avonden zullen er richtlijnen, tips en oefeningen besproken worden. Ook schenken we aandacht aan een juiste houding. Voorafgaand aan de meditatie zal er zo nu en dan een korte inleiding zijn.

### Doelgroep

De avonden zijn geschikt voor mensen die nu alleen mediteren en dit graag in stilte in groepsverband willen doen. Ook mensen die kennis willen maken met stilte meditatie zijn welkom.

### Praktische informatie

Het seizoen loopt van oktober tot in april eens in de 2 weken op de dinsdagavonden. De bijeenkomsten starten om 19:45 uur en duren tot ongeveer 21:15 uur.

De kosten voor het gehele seizoen bedragen ongeveer 75,= euro. De definitieve prijs is afhankelijk van het aantal aanmeldingen.

### Data:

2021:

5 en 19 oktober

2, 16 en 30 november

14 december

Data onder voorbehoud

2022:

11 en 25 januari

8 en 22 februari

8 en 29 maart

### Voor vragen of opgave kun je contact opnemen met:

Stichting Rust en Bezinning

Fred van den Bos

06-13335834

info@rustenbezinning.nl

www.rustenbezinning.nl