Thuiskomen bij jezelf

Een moment voor jeZelf om je te herinneren dat lichaam en geest onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden en deel uitmaken van onze menselijkheid. Dat we door onze menselijkheid, onszelf weleens voorbij lopen en voort blijven drijven. Omdat er nog zo veel 'moet'. Ont-Moeten is als een nieuwe ontmoeting met jeZelf, waarbij je weer thuiskomt.

Verbazingwekkend en tegelijkertijd ook interessant om te ontdekken hoe we vele kleine genoegens en schoonheden, die er dagelijks zijn, bedekken met een deken van onachtzaamheid.

En net zo verbazingwekkend is het om te ontdekken dat al die dingen er nog steeds zijn. Wachtend om herontdekt te worden. Als vrienden die we een poosje hebben verwaarloosd, maar blij zijn om ons weer te zien.

Thuiskomen bij jeZelf.

Een moment waarin we bewust vertragen en aandacht geven aan wat gezien en gevoeld wil worden.

Thema-avonden

De bijeenkomsten zijn ontstaan vanuit de mindfulness trainingen.
Met mindfulness cultiveer je liefde voor jezelf én liefde voor de wereld.

Elke keer is er een ander thema waarover we filosoferen, mediteren en ervaringen delen. Soms liggend, zittend en ook soms in beweging.

Wat kost het?
€ 20,- losse lessen
€ 175,- voor een 10 strippenkaart

Klik hier voor onze webagenda

Je neemt zelf een yogamatje mee, eventueel een fleecedeken en kussentje voor onder je hoofd. Trek kleding aan in laagjes, neem een paar dikke sokken mee en een mok voor de thee.