Mediteren in Muiderberg

Basis cursus mediteren

In september en oktober organiseren wij weer een basis cursus mediteren.

In deze cursus leer je de kunst van meditatie — een eenvoudige maar krachtige manier om rust, helderheid en innerlijke balans te vinden. Meditatie helpt je om uit de drukte van het dagelijks leven te stappen en bewuster aanwezig te zijn in het moment.

Je hebt geen ervaring nodig, alleen een open houding en een beetje nieuwsgierigheid. We beginnen met de basis: aandacht voor de adem, lichaamssensaties en het trainen van je focus. Je leert hoe je gedachten kunt observeren zonder erin meegezogen te worden en hoe je ruimte kunt maken voor stilte en innerlijke rust.

De cursus bestaat uit vier avonden. Elke avond is er uit een korte uitleg, begeleide meditatie en ruimte voor vragen of uitwisseling. Je hoeft niets te “bereiken” — het gaat erom dat je vriendelijk leert aanwezig te zijn bij wat er is.

Stap voor stap ontwikkel je zo meer kalmte, zelfinzicht en veerkracht.

Welkom op je pad naar binnen.

Info:
Wil je je aanmelden? Heb je nog vragen? Neem gerust contact op met:
mediteren@kerkaanzee.nl
06-51116450 (Eric Goossens)

Voor verdere informatie kun je ook kijken op:
www.meditereninmuiderberg.nl

Waar:
Ontmoetingscentrum ‘De Steeg’, Populierenlaan 2B, Muiderberg.

Wanneer:
11 Sept. - 25 Sept. - 9 Okt. - 30 Okt

Tijden:
inloop 19:45
begin 20:00
eind 21:30

Kosten:
€70 voor 4 avonden. Voor wie een laag inkomen heeft, is een regeling mogelijk.