



Meditatie

Wekelijks worden meditatie sessies gehouden bij TILIA Levensbegeleiding in gemengde groep. Hier zijn zowel mannen als vrouwen welkom.

Je komt in rust en stilte binnen en bij een zacht muziekje neem je in stilte plaats. We starten met een concentratieoefening. Deze loopt door in een visualisatie volgens het thema van de week. Dit thema helpt je op weg naar jezelf en boort de innerlijke kracht van jouw vuur aan.

Na de meditatie noteer je je ervaringen voor jezelf. Delen met de groep is niet verplicht.

Praktisch: de meditatie vindt plaats in mijn praktijkruimte. Binnenkomen kan vanaf 9:15, we starten om 9:30.

Els begeleidt deze meditatie vanuit haar kennis van meditatieve technieken, waarbij de deelnemers worden begeleid om te zoeken wat voor hen werkt. De eigen ervaring van de deelnemers staat voorop.



Data

Woensdagochtend

9:30 – 11:00

Elke week,
ook in de
schoolvakanties

Wat breng je mee?

- Gemakkelijke kledij
- Notitieboek
- Schrijfgerief

Een drankje en knabbel worden voorzien.

Inschrijven?

Inschrijven kan via het contactformulier op www.TILIA-Levensbegeleiding.com, via e-mail of telefoon. De eerste keer vul je bij aankomst een papieren inschrijvingsformulier in. Per sessie betaal je 10,00 euro ter plaatse.