

Meditatie door Jolanda Stellingwerff

Donderdag 11.15 – 12.15 uur

proefperiode 16 februari tot en met 16 maart

kosten gratis

Het doel van deze meditatie is bewustwording om tot jezelf te komen. In stilte. Zodat er deuren open gaan die eerder gesloten waren. Om jezelf beter te leren kennen. Om goed met jezelf op te schieten.

Er is een opbouw van verschillende meditaties (waaronder klanken of tekst) uit verschillende visies (o.a. Tao-Zen, Tibetaanse meditatie, maar ook religie en filosofie) om uiteindelijk uit te komen bij stilte en rust in jezelf.

Deze methode is erop gericht dat men ziet dat gedachten emoties teweeg brengen, en dat men dan met de aandacht naar de handen gaat (uit het hoofd).

Er is ruimte voor vragen vanuit een meditatieve houding. Om antwoorden te onderzoeken, niet direct af te wijzen of aan te nemen. Daarbij steeds de oefening om bij jezelf te blijven en daarmee zorg te dragen voor een veilige omgeving.

