

Heb jij behoefte aan rust of een moment voor jezelf? Wil jij aandachtiger leven of jezelf beter leren kennen? Of wil jij gewoon af en toe samen met een groep mediteren? Kom dan eens naar de 'Samen mediteren' avonden en ervaar hoe meditatie jou hierbij kan helpen.

Up to Grow organiseert in samenwerking met Yogastudio Westland maandelijks een 'Samen mediteren' avond, waar je op een laagdrempelige manier samen met anderen kunt mediteren. De 'Samen mediteren' avonden worden begeleid door Martine de Bruijn. Zij is gecertificeerd coach en mindfulnessstrainer en beoefent zelf al geruime tijd meditatie en yoga.

Programma

We starten de avond met loopmeditatie en aansluitend volgt een zitmeditatie. Beide meditaties worden ingeleid met een korte instructie. Aan het einde van de avond is er ruimte voor het stellen van vragen.

De avond ziet er als volgt uit:

- 19.45 uur: binnenkomst en aankomen
- 20.00 uur: meditatie (loop- en zitmeditatie)
- 20.45 uur: afsluiting, ruimte voor vragen
- 21.00 uur: einde avond

De 'Samen mediteren' avonden zijn voor iedereen die het fijn vindt om op een laagdrempelige manier samen te mediteren. Enige ervaring met meditatie is fijn, maar zeker niet noodzakelijk. Ook wanneer je nog geen of weinig ervaring hebt met meditatie ben je van harte welkom.

Data: Vrijdag 31 augustus, 21 september, 5 oktober, 16 november, 28 december 2018

Locatie: Yogastudio Westland, Hyacinthstraat 24A te 's-Gravenzande

Bijdrage: Een kleine bijdrage van € 5,- per keer voor het gebruik van de yogastudio

Aanmelden

Het is fijn wanneer je even laat weten dat je komt. Stuur een mailtje naar: info@uptogrow.nl

