



Hartje zomer in de pluktuin, brengt je helemaal tot rust. Ook in andere jaargetijden is het een plek om je een broodnodige pauze te geven.

Samen met Zingevingpraktijk De Levensboombieden we twee nieuw initiatieven aan in het pas opgeknapte 'Schuurke':

Meditatie in het ritme van het jaar Effe dimmendagen

Meditatie in het ritme van het jaar

Meditatie is een weg om stilte en aandacht te oefenen. Het brengt je in contact met je eigen innerlijke ruimte, waar jij alleen toegang hebt.

Meditatie scherpt je waarneming en leert je kijken zonder oordeel vanuit liefdevolle aandacht. Zo kun je opengaan voor een diepere dimensie, voor de goddelijke werkelijkheid zo je wilt.

Ervaring met meditatie is niet nodig. Gemakkelijke kleding is aan te raden.

De meditatie zijn op de volgende twaalf maandagavonden:

16 en 30 januari, 14 (dinsdag !) en 27 februari, 12 en 26 maart, 10 (dinsdag !) en 23 april, 7 en 21 mei, 4 en 18 juni telkens van 19.30u - 21.00u

De kosten bedragen: € 110,00 voor twaalf bijeenkomsten.

Het is mogelijk een keer op proef mee te doen. De kosten hiervoor (€ 15,00) worden bij intekening voor de hele cursus van de totale cursuskosten afgetrokken.

Deze bijeenkomsten vinden plaats in het Schuurke van Bloemenboerderij De Langendam, 't Vaartje 108 in Waspik.



Effe Dimmen, een dag met aandacht, stilte en creativiteit.

In de drukte van alledag wordt je aandacht voortdurend opgeëist door anderen. Je programma is gevuld en voor je het weet is er weer een dag voorbij.

Een 'Effe Dimmendag' geeft je de mogelijkheid om in een aandachtig ritme op een bijzondere plek ruimte te maken voor jezelf. Je geeft jezelf de kans om je met een aantal gelijkgestemden te verdiepen in bronnen van levenskracht en te ontdekken hoe jij je eigen kleur geeft aan de wereld om je heen.

Een 'Effe Dimmendag' speelt in op het ritme van het jaar en kent een aantal vaste elementen: lichaamsoefeningen vanuit yoga of tai chi, stilte, meditatie, een verhaal, een creatieve uiting en een heerlijke, aan het seizoen gebonden lunch.



De dag wordt mede begeleid door Nicole de Bont, creatief therapeute en vindt plaats in het Schuurke van Bloemenboerderij De Langendam, 't Vaartje 108, Waspik



Data: zaterdag 28 januari, 31 maart en 2 juni 2012

Tijd: 10.00u - 16.00u

Kosten: € 50,- per keer; € 135,- voor de serie van drie.