

Meditaties



laat je
raken

De maandelijkse groepsmeditaties geven je de gelegenheid om 'de zaag scherp te houden'. Zo blijf je tijd en ruimte maken voor jezelf en jouw gevoel. Daarbij zet je met een groep een krachtigere energie neer dan in je eentje, waardoor je vaak makkelijker de diepte in kunt.

Op deze avond doen we twee meditaties. We starten met een uitgebreide meditatie op datgene wat er in jouw leven speelt. Hiermee krijg je de gelegenheid om dieper door te dringen in je gevoelens hierbij.

We sluiten af met een kortere meditatie op liefde.

(De meditaties doen we zittend op een stoel.)

Data : 20 feb, 20 mrt, 17 apr, 15 mei, 19 juni

Tijd: 19u tot 21u

Groep: maximaal 10 deelnemers

Kosten

€25,- per avond. Je plekje is gereserveerd als je betaling ontvangen is.

Voor wie

Voor iedereen die een coachingstraject, jaartraining of mindfulnessstraject bij In Balans heeft gevolgd.