

Zitgroep Westland

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 meditatieavonden en ervaar hoe meditatie jou hierbij kan helpen.

Wie zijn wij?

Zitgroep Westland is een initiatief van Karina de Bruijn, Martine de Bruijn en Debby van Deursen. Alle drie bevoegen meditatiebeoefenaars en tevens opgeleid tot Mindfulness Based Emotional Intelligence (MBE) trainer.

Zitgroep Westland is ontstaan vanuit de behoefte om structureel met een groep te mediteren en samen tot verdieping te komen. Tevens vanuit het verlangen om meditatie verder uit te dragen en een bijdragen te leveren aan een nieuwe wereld. Een wereld in harmonie, waarin mensen in verbinding met elkaar leven.

~ For the good of all, to support all life, now and for the next seven generations. ~

Meditatieavonden

Zitgroep Westland organiseert in samenwerking met Yogastudio Westland vrijwel wekelijks een begeleide meditatieavond. Alle avonden, met uitzondering van de thema-avonden, hebben een vaste structuur. Een vaste structuur draagt bij om tot verdieping te komen.

Programma

- 19.15 Binnenkomst in stilte
- 19.30 Loopmeditatie of mindful bewegen
- 19.45 Begeleide zitmeditatie
- 20.10 Loopmeditatie
- 20.25 Zitmeditatie
- 20.50 Thee
- 21.00 Afronding & weggaan in stilte

Voor wie?

De meditatieavonden zijn voor iedereen die het fijn vindt om op een laagdrempelige manier samen met een groep te mediteren. De thema-avonden zijn bedoeld ter verrijking en ondersteuning van het meditatieproces om zo te komen tot een verdere verdieping hiervan.

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. We beoefenen Mindfulness meditatie, een Westerse benadering van meditatie, die haar oorsprong vindt in de Vipassana meditatie.

Data en begeleiding

September

04-09: meditatieavond o.l.v. Martine de Bruijn
11-09: meditatieavond o.l.v. Karina de Bruijn
08-09: meditatieavond o.l.v. Debby van Deursen
25-09: meditatieavond o.l.v. Martine de Bruijn

Oktober

02-10: meditatieavond o.l.v. Karina de Bruijn
09-10: meditatieavond o.l.v. Debby van Deursen
16-10: meditatieavond o.l.v. Karina de Bruijn
23-10: herfstvakantie (geen programma)
30-10: meditatieavond o.l.v. Martine de Bruijn

November

06-11: meditatieavond o.l.v. Karina de Bruijn
13-11: meditatieavond o.l.v. Debby van Deursen
20-11: meditatieavond o.l.v. Karina de Bruijn
27-11: meditatieavond o.l.v. Martine de Bruijn

December

04-12: meditatieavond o.l.v. Karina de Bruijn
11-12: meditatieavond o.l.v. Debby van Deursen
18-12: meditatieavond o.l.v. Martine de Bruijn
25-12: kerstvakantie (geen programma)

Locatie

Yogastudio Westland, Hyacinthstraat 24A te 's-Gravenzande

Bijdrage

Voor de meditatieavonden vragen wij een kleine bijdrage van € 5,- per keer voor het gebruik van de yogastudio. De thema-avonden zijn op basis van Dana. Dana is een gift vanuit je hart, die je waardering weerspiegelt en symboliseert.

Aanmelden

Voor alle avonden zijn er maximaal 14 plekken beschikbaar. Je kunt je aanmelden door een mailtje te sturen naar: zitgroepwestland@gmail.com



Mind Full, or Mindful?