



BASISCURSUS MEDITATIE, BEWUSTWORDING EN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING VOOR IEDEREEN!

Meditatie gaat over aandacht hebben. Want waar je aandacht is, daar ben je. Wat dát betekent, daar gaan we het over hebben in de meditatie cursussen. Beginners, her-beginners, gevorderden, iedereen is welkom.

Locatie: Vianen.

Exacte locatie volgt en is afhankelijk van aantal deelnemers. Er is voldoende gratis parkeergelegenheid in Vianen.

Data:

Kijk op www.nu-moment.nl voor uitgebreide en de meest actuele informatie over de aankomende cursussen en geef je op.



www.nu-moment.nl





BASISCURSUS MEDITATIE, BEWUSTWORDING EN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING VOOR IEDEREEN

Meerdere keren per jaar zullen er nieuwe meditatiecursussen starten voor iedereen die een begin wil maken met meditatie en bewustwording, zonder zweverig te worden. Samen gaan we met simpele visualisaties, die je altijd en overal kunt toepassen, kijken naar uiteenlopende onderwerpen. Hoe ze werken, wat ze voor je kunnen doen en hoe ze ruimte kunnen geven aan nieuwe creativiteit, plezier en zelfontplooiing. En dat allemaal op een 'down to earth' wijze.

Zo gaan we de basistechnieken van meditatie oefenen, onderzoeken we verschillende methoden en gaan we spelen met bewust-zijn, concentratie en emoties. Wat geeft ons rust en wat geeft onrust? Waarom doen we dingen zoals we ze doen? Wat is er aan informatie reeds in onszelf aanwezig? Belangrijkste uitgangspunten zijn plezier, rust en een frisse kijk houden op wat er gebeurt.

Ben je nieuwsgierig naar eenvoudige meditatie-technieken die je elke dag en op ieder moment kunt toepassen? Meld je dan nu aan voor deze 10 avonden via numoment@sanderhoning.nl. Laat het ook weten als je nog niet weet of je mee wilt doen, maar wel op de hoogte gehouden wilt worden.

Voor kosten en de meest actuele informatie over de cursussen, kijk op

www.nu-moment.nl

Tot dan!
Sander Honing

