

Maandelijks Meditatie

Wil je leren ontspannen en makkelijker omgaan met stress?

Kom dan naar de maandelijks meditatiesessies bij DIA.

Iedere maand kun je meedoen met een geleide meditatie met een thema. Meedoen is gratis.



MEER INFORMATIE OF AANMELDEN?

Wil je meer weten of je aanmelden? Neem dan contact op met buurtcoach Catherine McGivern via 06 30 98 69 25 of stuur een e-mail naar c.mc.givern@diarozenburg.nl



GA ZEN DE MAAND IN MET EEN GELEIDE MEDITATIE

Tijdens een geleide meditatie luister je naar een stem (met of zonder begeleidende muziek) die je door de meditatie leidt. Je hoeft dus alleen maar te luisteren en je volledig te laten leiden door de stem. Het is een fijne manier om tot rust te komen, nieuwe energie te krijgen en beter te slapen.

Je kan zittend of liggend meedoen aan de meditatie. Kleedjes en matjes zijn aanwezig. Neem je liever je eigen mat of kleedje mee, is dat geen probleem. Trek gemakkelijk zittende kleding aan waar je goed in kan ontspannen. Deelname kan vanaf 15 jaar.

DATA & TIJDEN

5 april, 17 mei, 7 juni, 5 juli, 2 augustus, 6 september,
4 oktober, 1 november en 6 december.

Alle meditaties zijn van 14.00-15.00