

ZipZen INTRODUKTIE Lessen TOT MEDITATIE
RUST& BALANS voor JOUW LICHAAM/GEEST EN ZIJN

Gratis kennismakingsles - WOENSDAG 7 OKTOBER tss 10 en 11.30 uur



RUST - KLAARHEID - **HELDERHEID** - vreugde - **ONTSPANNING** - **Fit en juicy**
HIER NU TE LEVEN VANUIT:

Je HART - Jouw ZIJN - **Je Boeddha NATUUR** - Jouw GETUIGE ZIJN!

Enkele van de vele positieve kwaliteiten waar we op zoek naar zijn in deze roerige tijden en die meditatie ons kan brengen. Het goede nieuws is - in onze diepste kern zijn deze kwaliteiten al aanwezig, meestal ondergesneeuwd...

In deze cursus nemen we tijd en ruimte voor onszelf en komen weer thuis.

Je krijgt inzicht in wat meditatie is en maakt kennis met verschillende ingangen tot meditatie via oa: het lichaam, het hart, de ademhaling, dans, klank, begeleide ontspanning, zitten zodat jij de beste weg kan vinden die bij jouw past en jij deze kan meenemen na de cursus om verder te verdiepen.

We ervaren OSHO actieve meditaties, passieve meditaties van het Boek der Geheimen, meditaties vanuit het Boeddhisme en Zen, korte meditatietechnieken en ontspanningstechnieken die jij makkelijk kan integreren in je dagelijks bestaan. En er is ruimte om te delen als je daar behoefte aan hebt.

Enkele wetenschappelijk bewezen voordelen van meditatie: voorkomen van depressie/ emoties beheersen/ compassie ontwikkelen/ focus en concentratie versterken/ minder angst/ sterker immuunsysteem/ lagere bloeddruk, beter slapen....

Alle niet - wetenschappelijk bewezen voordelen gaan we zelf ervaren in deze cursus!

'Meditatie is het enige antwoord op alle vragen van de mensheid. Of het nu gaat om frustratie, of depressie, of verdriet, of zinloosheid of angst voor de dood. Er zijn misschien veel problemen, maar er is maar één antwoord.' OSHO