



ZipZen Introductiedag tot meditatie - Zondag 13 Februari

Waarschijnlijk ken je meditatie als stil zitten en misschien denk je daardoor wel: "**Meditatie, dat is niks voor mij.**" Ervaar **op deze dag meditatie technieken** ontworpen om **de haast van de dag los te kunnen laten** en **terug te komen in je rust**. We gaan eerst **in actie** door verschillende technieken (geluid maken, dansen, bewegen, ademhalen) om vervolgens in het **passieve deel** van de meditatie **makkelijker** de innerlijke **rust en stilte te ervaren**.

Meditatie betekent "ja" zeggen tegen wie we werkelijk zijn.

Wanneer: Zondag 13 Februari

Tijd: tussen 10 en 17 uur

Waar: Padma - Verwerijstraat, 51 A - Middelburg

Bijdrage: 75 euro - soep voorzien voor de lunch, koffie en thee.

Info en opgave: Satsavya Mertens - info@zipzen.nl - 06 273475971

De OSHO actieve meditaties zijn ontworpen om je te helpen om het geklets van je denken achter je te laten en de ruimte van zijn en stilte te ervaren. De korte meditatietechnieken uit het Boek der Geheimen kan je dagelijkse toepassen in je drukke bestaan en helpen jouw centering en aarding, brengen rust, energie en levenslust.

Begeleiding; Satsavya Mertens - 35 jaar ervaren begeleider van OSHO meditaties en de Meditatie - Therapieën: OSHO No-Mind,- Born Again & -Mystic Rose.

"Een dag om te herbronnen en wat je ervaren hebt mee te nemen!"

www.zipzen.nl