



Introductiedag tot meditatie - Zondag 2 april 2023 in Padma

Maak kennis met meditatie technieken voor ons mensen nu, levend in snel veranderende tijden en ervaar rust temidden van onrust.

De actieve meditatie technieken ontworpen door de mysticus Osho, geven in het eerste gedeelte van de meditatietechniek, ruimte om spanningen (emoties, pijn, verdriet, frustratie) los te laten waarna je in het passieve gedeelte ontspanning, rust en meditatie spontaan kan ervaren.

De korte meditaties, gebaseerd op de aloude technieken van de Vigyana Bhairava Tantra - kan je makkelijk toepassen en integreren tijdens al je dagelijkse activiteiten.

Ervaar deze dag

- * Wat meditatie werkelijk betekent
- * Hoe ontspannen en bewust je kunt blijven tijdens je meditatie en in je leven
- * Hoe je “het doen” kan loslaten en mag genieten van de vreugde in “Zijn”.
- * De kunst van niet-oordelend kijken en getuigen.

Na de workshop kan je deze technieken zelf verder verdiepen en ervaren hoe jij temidden van onverwachte situaties en turbulente omstandigheden gecenterd en ontspannen blijft en hoe jij meer energie krijgt, bewuster, met minder zorgen maar met meer blijdschap en enthousiasme in het leven staat

Tijd: 2 april van 10 tot 17 uur

Plaats: St.Padma - Verwerijstraat, 51A - Middelburg

Bijdrage: 70 euro - koffie, thee en miso soepje voorzien - breng je lunch mee.

Begeleiding Satsavya Mertens - ervaren OSHO meditatie facillitator

Info en opgave: info@zipzen.nl - 06 27347597

Meditatie is “ja “ zeggen tegen wie je werkelijk bent!

www.zipzen.nl