

Kennismaking: Leren mediteren



Mag ik je uitnodigen om te mediteren?
Er zijn vele vormen van mediteren.
Deze vorm komt van de Oorspronkelijke bewoners van deze Aarde uit Noord Amerika. Ze gebruiken de natuur als leraar. En hun wijsheden hebben ze doorgegeven om ons te helpen om weer onze eigen natuurlijke plek in te nemen op deze Aarde.
Door de snelheid van het leven en van de maatschappelijke verwachtingen, raken we steeds meer bij onszelf vandaan.
Dat kan resulteren in allerlei klachten; zowel fysieke als emotionele problemen.
En ook mentaal; door storende gedachtes, die je nergens brengen. En spiritueel, bv door geen vervulling meer te hebben in je leven.

Deze manier van mediteren helpt je o.a. om:

- * Je weer lekker te voelen met en in jezelf.
- * Je wordt er rustig van.
- * Het is een moment voor introspectie om te kijken wat er niet lekker zit in jezelf en/of in je leven.
- * Je leert hoe je om kan gaan met wat je aandacht vraagt n.a.v. de introspectie.
- * Je leert om je energie weer op te laden.
- * En hoe je de energie van andere mensen, die je wellicht met je meedraagt, los kunt laten.
- * Je komt weer terug bij je passie en power
- * Thuis te komen in jezelf.
- * En nog veel meer.

Hoe doen we dat?

We werken o.a. met onze ademhaling, visualisaties en energie vanuit de Aarde en de Zon.

Data voor het Leren Mediteren zijn:

- **Woensdagavond 3 juli om 19.00 uur – 21.00 uur.**
- **Zaterdagochtend 6 juli om 10.30 uur – 12.30 uur.**

Het bedrag voor deze kennismaking met mediteren is 15 euro per meditatie per persoon.

Dit is een introductie om te ervaren hoe het voelt in je lichamen om te mediteren.

De cursus zelf start eind augustus. Als je de introductie voor deze mooie meditatie cursus wilt ervaren, nodig ik je van harte uit om contact met me op te nemen via telefoon of email.

Marijke ten Hengel, telefoon: 06 20829476.

Email: marijke@oorsprongnu.nl,

