



RUST, INNERLIJKE VREDE EN HARMONIE DOOR MEDITATIE

De maandelijkse meditatieavonden gaan weer van start.

Meditatie is het tot rust brengen van de geest en hem vrijmaken van rusteloze emoties en gedachten. Het helpt om stress en angstgevoelens te verlichten, om beter met het leven om te gaan, het versterkt het lichaam van binnenuit en vergroot de concentratie en helderheid. Meditatie bevordert vreugde en geluk in elk aspect van het leven. Daarom is het goed om meditatie een onderdeel van je leven te maken omdat het zoveel voordelen geeft. Soms is het al genoeg om 10 of 15 minuten gewoon even stil te zitten.

Elke avond zal bestaan uit een aantal oefeningen om ons lichaam voor te bereiden op de meditatie, een stukje theorie, ademhalingsoefeningen, concentratietechniek en meditatie.

Margareth van der Nol begeleidt de avonden die in de Pax Christikerk, Reigerlaan 51, 3136 JJ Vlaardingen worden gehouden.

In principe elke tweede vrijdagavond van de maand: van 20.00 - ca. 21.00 uur.

We starten op vrijdagavond 11 september. De volgende avonden in dit jaar zijn: 9 oktober, 13 november en 11 december.

Daarna is er nog gelegenheid om tijdens een kopje thee na te praten. Het is verstandig om voor de meditatie niet al te zwaar te eten en iets mee te nemen om warm te blijven.

De avonden zijn Corona proef van opzet, mede daarom is het vooraf aanmelden gewenst. Dat kan bij Elly Barendregt, e-mailadres: koalsie@upcmail.nl

Een vrijwillige bijdrage voor de gemaakte kosten wordt op prijs gesteld.