



ZipZen Introductiedag tot OSHO meditatie voor de mens van nu

Zondag 22 Oktober van 10 tot 16 uur in St.Padma

Tijdens deze meditatiedag nodig ik je uit om een stap terug te nemen van de hectiek van het dagelijks leven en je te laten onderdompelen in de kalmerende en helende wereld van meditatie. Het is een moment van zelfzorg, waarbij je de ruimte hebt om diep te ontspannen, je geest te kalmeren en in contact te komen met je innerlijke zelf. Meditatie is “ja “ zeggen tegen wie je werkelijk bent! 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
- * Praktische tips en tools om meditatie in je dagelijks leven te integreren
- * Actieve OSHO meditatietechnieken om spanning en stress los te laten in een veilige omgeving.
- * Passieve meditatie om je mindfulness te verdiepen in je dagelijkse bestaan.

Tijd: 22 april van 10 tot 16 uur

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

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

Begeleiding Satsavya Mertens - Ervaren en erkend OSHO meditatie Begeleider

Schrijf je in : info@zipzen.nl om je plek te reserveren - informatie; 0627347597

Meditatie heeft vele voordelen zoals: stress vermindering, verbeterde concentratie, emotioneel welzijn en verhoogde veerkracht. Door middel van actieve meditatietechnieken kun je specifiek werken aan het oplossen van stress en frustratie, en ruimte creëren voor innerlijke rust en balans.

Nodig je vrienden, familie of collega's uit om deel te nemen aan deze meditatiedag. Samen kunnen we een krachtige energie van vrede en sereniteit creëren.