



14 Juni in Padma: ZipZen Introductiedag tot meditatie met Revolutionaire OSHO®-meditatietechnieken voor de hedendaagse mens.

Blijf niet vechten tegen gedachten – buig de energie om.

Vind je het moeilijk om te mediteren? Raak je verward in een gevecht met zoveel gedachten die door je hoofd spoken? Loop je steeds meer vast in het proberen om te “mediteren”?

Meditatie kan niet worden gedaan; het is een staat van totale ontspanning, wanneer alle doen is opgehouden. De OSHO Actieve Meditaties vermijden het gevecht met de mind door op speelse manieren de energie van de mind om te buigen – waardoor het makkelijker wordt om te ontspannen en in de ruimte van meditatie, van diepe stilte te vallen.

Wat kun je verwachten?

- We verkennen verschillende actieve meditaties technieken, wat je begrip zal verdiepen en je de kracht zal geven om verder op jezelf te mediteren.
- Korte meditatietechnieken die je makkelijk in je dag aan dag kan toepassen
- Deze benadering van meditatie – het loslaten van resultaten en zelfkritiek – brengt grote vreugde en welzijn en helpt je om contact te maken met wie je werkelijk bent.
- Samen mediteren – Ontmoeten - Delen en Celebreren.

“Meditatie is niets anders dan een hulpmiddel om je bewust te maken van je ware zelf – dat niet door jou is gecreëerd, dat niet door jou gecreëerd hoeft te worden, dat je al bént. Je wordt ermee geboren. Jij bént het!” – Osho

Zondag 14 juni tussen 10 en 16 uur.

Plaats: St.Padma - Verwerijstraat, 51 - Middelburg

Bijdrage: 75 euro - miso soepje voor bij de lunch voorzien, koffie en thee en versnaperingen.

Info en opgave: Satsavya Mertens - info@zipzen.nl - tel: 0627347597

Docent: Satsavya Mertens- Facilitator OSHO® meditaties en meditatie- therapies.

www.zipzen.nl