

STILTE VOOR BEGINNERS (workshop 4 pers a € 75,= pp)

Deze workshop is voor jou als je;

- veel in je hoofd zit en verlangt naar wat meer rust
- altijd maar doorgaat en wilt ervaren hoe het is om even niets te hoeven
- nieuwsgierig bent naar de Stilte, maar niet weet hoe je ermee begint
- denkt: "Mediteren is niets voor mij, ik kan mijn hoofd toch niet stil krijgen".
- behoefte heeft aan vertragen, en weer even bij jezelf komen

Hoe zit de workshop er (ongeveer) uit;

- aankomen/landen/voorstel rondje
- korte uitleg wat Stilte inhoudt/je hoeft niets weg te krijgen.
- aandacht voor ademhaling/geluiden/lichaam/gedachten
- Dru Nidra
- pauze (in stilte)
- oefening: wat probeer ik op dit moment te bereiken, op te lossen of vast te houden
- oefening: tuinwandeling/voelen
- afdalen in vrede/begeleide meditatie
- afronding

Je hoeft niets te kunnen. Je hoeft niets te weten. Je hoeft alleen maar te komen...en stil te worden.