

MINDFUL TUESDAY

Verdiepingsavonden Mindfulness

Vanaf 20 september kun je iedere dinsdagavond samen mediteren. We oefenen vanuit de basishoudingen van mindfulness meditatie, lopend, zittend of liggend, om met vriendelijke aandacht aanwezig te zijn. De bijeenkomsten zullen iedere week anders gekleurd zijn dankzij de ervaren docenten die hun ervaring op allerlei manieren met jullie zullen delen.

Voor wie?

Voor wie een mindfulness training heeft gevolgd of wie naar onze inschatting op een andere manier voldoende ervaring heeft met meditatie. Je kan deze avonden zien als een vervolg en verdieping op de mindfulness training.

Samen mediteren en elkaar inspireren

De positieve effecten van meditatie zijn inmiddels wel bekend, maar dagelijks in je eentje thuis mediteren vraagt een inzet en toewijding dat voor velen niet zo eenvoudig blijkt te zijn.

De kracht van een meditatiegroep, oftewel een *sangha*, moet daarom niet onderschat worden; er is een voelbaar verschil als je samen mediteert. Naast dat het een inspirerende en motiverende kracht heeft, werkt het ook verbindend.

In een individualistische en gehaaste cultuur is het erg ondersteunend om in een groep te 'onthaasten' en je leven te verdiepen. We besteden aandacht aan hedendaagse uitdagingen, lastigheden, mogelijkheden en dieperliggende verlangens. Dit helpt je om je intenties en visie weer scherp te krijgen. De *sangha* dient de basisfunctie van mindfulness: 'her-inneren' om met nieuwsgierigheid en mildheid aandachtig aanwezig te zijn.

Inhoud

In de bijeenkomsten zullen wij dankbaar gebruik van een rijke materie. Denk daarbij aan de Insight Dialogue-methode, Deep Listening-methode, Mindfulness-based Compassionate Living, MBSR en MBCT, Inzichtsmeditatie, en andere boeddhistisch geïnspireerde methodes.

We contempleren op verschillende thema's die ons doen opleven, verzachten en vertrouwen. Er is ruimte voor vragen, om te delen waar we tegenaan lopen en met betrokken aandacht te spreken en luisteren. We laten innerlijke reacties, gedachten en emoties diep tot ons doordringen, we leren ze toe te laten, erbij aanwezig te blijven zodat de stilte zaait en woorden helderheid oogsten.

Redenen om mee te doen:

- de beoefening van mindfulness oprispen en verdiepen
- de steun van een groep ervaren in je beoefening
- het verdiepen van je kennis en ervaring doormiddel van nieuwe meditatiethema's
- een mogelijkheid om je eigen thema's in te brengen
- een meditatie die wat ons betreft altijd doorgang kan vinden: live, hybride of online
- kleine groep, maximaal 12 deelnemers

Begeleiders:

Jan Vrenssen, Laura Las en Kasper Meulesteen zijn alledrie zeer ervaren mindfulness docenten (lid van de VMBN en VVM).

Wanneer en hoe laat?

Dinsdagavond | start 20 september 2022 | 20:00 - 21.30 uur

Kosten

De eerste bijeenkomst is altijd gratis. Dit bied je de mogelijkheid om te komen proeven en voelen. Smaakt het naar meer, dan kun je kiezen uit de volgende opties:

- €10,00 per keer
- €25,00 per maand
- €200,00 per jaar

Taal / language

Nederlands, however, when your Dutch is limited to follow instructions and explanations, feel free to contact one of the teachers for the possibilities.

Aanmelden

Stuur een mailtje naar: mindfultuesdaytilburg@gmail.com

Locatie:

Het Zonnelicht, Lanciersstraat 90G, 5017 CT Tilburg

Meer informatie, zie websites:

Laura : www.lauralas.coaching.nl

Jan : www.resilijans.nl

Kasper: www.walkwithkasper.nl