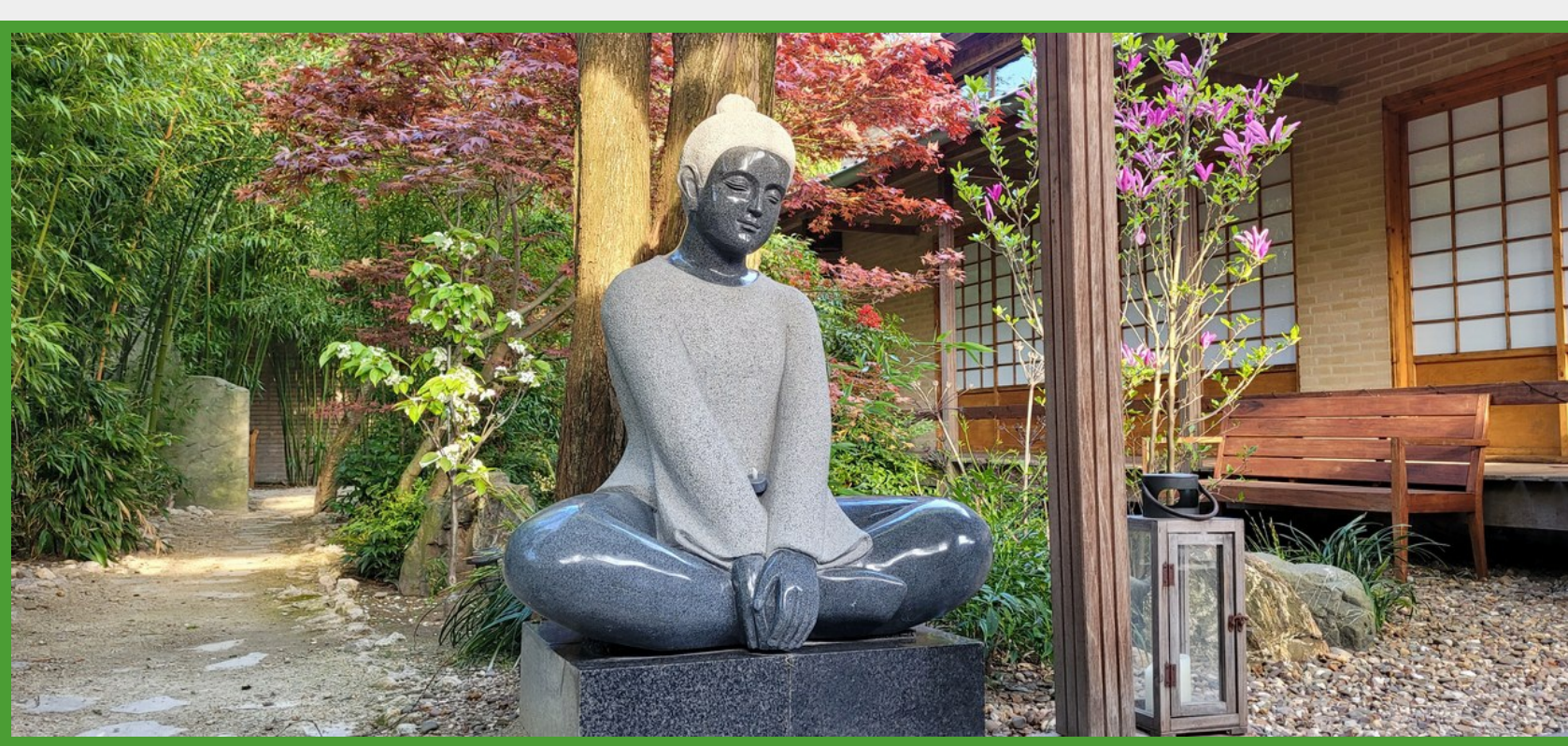




Meditatie Momenten

Lieve allemaal ...

De diepste intentie van Het Zonnelicht is,
om samen te komen, samen te zijn
en de verbinding met ons diepere wezen ...

het innerlijk Licht ... onze Boeddha natuur ... de Goddelijke bron ...
dat wat geen vorm heeft en eigenlijk niet goed benoemd kan worden,
te verdiepen en te verlevendigen.

Dit kan door diverse vormen van meditaties en contemplaties,
door kennisoverdracht, lezingen of satsangs,
door beweging, dans of yoga, door zang, geluid of muziek
of eenvoudig door een fijn en liefdevol samenzijn.

De meest directe weg is stilte
thuis komen in ... samenvallen met ...
het pure tijdloze zijn ...
oordeellos gewaarzijn van wat is ...
Liefde.

De Zonnelichtdagen ... Meditatie Momenten ...
zijn er om in deze stilte te kunnen landen ...
thuis te komen op je eigen wijze ... op je eigen tijd.



Zonnelichtdagen

Stilte dag op maandag

De poort is iedere maandag open vanaf 9.00 uur tot 19.00 uur.

In die tijd kun je vrij in- en uit lopen.
Vind je het fijn om samen te mediteren,
kom dan tussen 9 en 11 uur.

De Stilte dag op maandag gaat het heel jaar door
- ook in de schoolvakanties - behalve in de zomervakantie.

[STILTEDAG](#)

Zonnelichtochtend op zondag

**Om de 2 weken - even week - is er op zondag
een 'Zonnelichtochtend'.**

Deze ochtend wordt begeleid door verschillende docenten / trainers
waardoor er steeds een wisselend aanbod is.

Wij starten om 9.30 uur, dan gaat de poort dicht.
Er wordt een bijdrage gevraagd van 5 euro voor de onkosten,
Aanmelden is niet verplicht maar wel fijn ... :-)
In de zomervakantie gaan ze niet door.

Wie doet Wat Wanneer ...
[ZONNELICHTOCHTEND](#)

Zonnelichtmiddag op zondag

De Zonnelichtmiddag is 1x per maand op een zondag.

De poort is open vanaf 12.30 uur tot 17.00 uur.
Het heeft hetzelfde principe van vrije inloop als op maandag.

Het Zonnelicht wil aan iedereen de mogelijkheid bieden
om ook zonder aan een specifieke activiteit deel te nemen,
vrijblijvend binnen te kunnen lopen en in stilte te kunnen zijn.

NIEUW

Niet iedereen is bekend met mediteren of vind het fijn om alleen te zitten.
Daarom is er nu op de Zonnelichtmiddag van 13.30 - 14.30 uur
een meditatie-uurtje wat begeleid wordt door een Mindfulness leraar.

Het is laagdrempelig en je hebt geen meditatie ervaring nodig.
Iedereen is van harte welkom.
Kosten: donatie

Volgende [ZONNELICHTMIDDAG](#) is op 7 mei.

Zonnelichtavond op maandag en donderdag

Zonnelichtavond op maandag:

Deze meditatie wordt begeleid door de Stichting Leven in Aandacht.
Zij geven bekendheid aan de mindfulness beoefening van zenmeester
Thich Nhat Hanh. Kort aangeduid: het pad van liefde en begrip.

Tijd: 19.30 - 21.30 uur

De maandagavond gaat in de schoolvakanties door.

NIEUW

Zonnelichtavond op donderdag:

Vanaf 11 mei is er voortaan op donderdag een meditatie moment
met vrije inloop van 17.00 - 20.00 uur.

Als je graag samen mediteert kom dan tussen 18.00 en 20.00 uur.
Deze donderdagavond gaat in de schoolvakanties niet door.

De Zonnelichtavond op zaterdag is vervallen.

[ZONNELICHTAVOND](#)

Zonnelicht Meditatie weekend

NIEUW

Een paar keer per jaar is er een Zonnelicht Meditatie weekend

Een weekend waarin er volop de mogelijkheid is om te mediteren, op je eigen wijze
en de verbinding met het pure stille zijn in jezelf, te verlevendigen.

Eerste weekend is op 16 en 17 september.

[ZONNELICHT MEDITATIE WEEKEND](#)



Workshops & Wekelijkse lessen

Heb je interesse om aan een van de workshops
bij Het Zonnelicht deel te nemen

kijk bij het overzicht & data: [WORKSHOPS](#)

Iedere week zijn er diverse lessen zowel in de ochtend als avond
en daar zijn zeker nog plekken vrij.

Kijk voor het aanbod: [WEKELIJKSE LESSEN](#)

Instagram

NIEUW

Sinds kort heeft Het Zonnelicht ook een instagram account.

Facebook is verlaten.
[INSTAGRAM](#)

Lieve groet ...

Het Zonnelicht

Lanciersstraat 90G, 5017 CT Tilburg

Karin de Leeuw

06 10 17 54 92

karin@hetzonnelicht.nl

www.hetzonnelicht.nl



Een plek voor verstillling



Website



Instagram

Deze e-mail is verzonden aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw gegevens [inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u karin@hetzonnelicht.nl toe aan uw adresboek.



Laposta