

MINDFUL TUESDAY MEDITATIE WEEKEND

Vrijdag 30 augustus t/m zondag 1 september



Begeleid door Laura Las, Jan Vrenssen en Kasper Meulenstein

30 augustus van 18.30- 21.30 uur

31 augustus 8.30 - 17.30 uur

1 september van uur 8.30-12.30 uur

Een weekend retraite met mindfulness en (zelf)compassie

Dit weekend is bedoeld voor mensen die al enige ervaring hebben met mindfulness of (zelf)compassie. Het biedt je de gelegenheid om te mediteren in een groep met begeleiding op een prachtige locatie. Losse dagdelen in overleg.

‘Mindfulness leert je ‘anders zien’ en (zelf)compassie leert je ‘anders zijn’ bij al je ervaringen’. We zijn ons vaak niet bewust waar we met onze aandacht zijn. Door mindfulness oefen je om gewaar te zijn van zowel prettige als onprettige ervaringen. Door gewaar te zijn (door)zien we de processen die verzet, angst of pijn kunnen oproepen. Compassie leert ons hier met zorgzame aandacht bij te blijven en jezelf steun en troost te bieden. Kristin Neff en Christopher Germer zeggen het zo:

- Mindfulness richt zich op het accepteren van ervaringen. Zelfcompassie richt zich meer op het zorgen voor degene die ervaart.
- Mindfulness vraagt: ‘Wat ervaar ik op dit moment?’ Zelfcompassie vraagt: ‘Wat heb ik op dit moment nodig?’
- Mindfulness zegt: ‘Voel je lijden en geef je aandacht de ruimte.’ Zelfcompassie zegt: ‘Wees vriendelijk voor jezelf wanneer je lijdt aan stress, pijn, angst, verdriet etc.’

Voor meer informatie en aanmelden

www.lauralascoaching.nl

www.resilijans.nl

www.walkwithkasper.nl

Aanmelden mindfultuesdaytilburg@gmail.com