

Inloopmeditatie bij Stichting Doras

Vanaf september 2017 houden wij 2 keer per maand een inloopmeditatie.

Uitnodiging aan iedereen die kennis wil maken met mediteren en iedereen die al ervaring heeft met mediteren.

Waarom mediteren?

- Uit je hoofd in je lijf
- Bewuster worden van gedachten en patronen
- Er kan meer rust en ruimte ontstaan in jezelf
- Hiermee kun je andere keuzes gaan maken
- Oefenen in milder worden naar jezelf en anderen

Doel van de inloop?

Mediteren vraagt oefening. Wij willen graag laagdrempelige ondersteuning bieden bij het (leren) mediteren.



Doras

MAATSCHAPPELIJKE DIENSTVERLENING

Waar?

Hagendoornplein 1C, zaal 72



Wanneer?

Tijd: 9.30 -11.00 uur

Data: maandag 11 en 25 september, 9 en 23 oktober, 6 en 20 november, 4 en 18 december.

Aanmelden hoeft niet. Wij raden aan om makkelijke, losse kleding te dragen.

Kosten

Per ochtend € 2,50. Graag gepast meenemen.

Contact

- Marieke Jansen (maatschappelijk werkende)

Telefoon: [020-2359598](tel:020-2359598)

E-mail: m.jansen@doras.nl

- Linda Sparenburg (maatschappelijk werkende)

Telefoon: [020-2359550](tel:020-2359550)

E-mail: l.sparenburg@doras.nl



Doras

MAATSCHAPPELIJKE DIENSTVERLENING