



### Meditatie avonden-Buurtkamer Kadoelen.

Wij gaan mediteren in een klein groepje (max 15 deelnemers) en wij zullen ongeveer drie meditaties per avond doen:

- Wij beginnen altijd met een ontspannings- meditatie oefening.
- In andere meditaties maken wij soms onder begeleiding een meditatieve reis.
- Soms focussen wij op loslaten of mindfulness.
- Het is per keer verschillend.
- Ik zal je ook leren hoe om ná een mooie, meditatieve reis weer in het hier-en-nu te komen.

Er zullen 6 bijeenkomsten zijn waarvan de eerste een introductie avond zal zijn. **De introductie avond op 24 april is GRATIS.**

- **Wanneer:** dinsdag avonden
- **Tijd:** 19:00 - 20:15
- **Waar:** Buurtkamer Kadoelen
- **Adres:** N.F. Israëlweg 3A  
1035SB Amsterdam
- **LET OP: 1<sup>e</sup> avond 24 april is GRATIS**
- **Daarna:** 1, 8, 15, 22, 29 mei

### Prijs:

**1<sup>e</sup> avond op 24 april is GRATIS**

Daarna voor 5 avonden in mei:

**Prijs per blok is € 35.**

Soms een avond meedoen? Dat is geen probleem. **Prijs: € 7,50 per avond.**

Wees er snel bij en reserveer nu, want vol is vol!

Contact: Irize Loots **06-29363066**

