

## Compassiemeditatie in de wijk (in Lent)



### Wat?

Uitgangspunt is een uur per week zachte, liefdevolle aandacht voor jezelf. Je ontwikkelt een houding waarin je gewaar bent van wat er in en om je heen aanwezig is. Waarin jouw lichaam, geest en hart zich openen voor alles wat zich aandient, zonder terughoudendheid. Je staat je gewoon toe dat alles er mag zijn. Je oefent in het ontwikkelen van een houding waarin je alles op de

uitademing kunt laten stromen, ruimte kunt geven. Hierdoor kan een natuurlijke rust en mildheid ontstaan, waarin je gemakkelijker kunt loslaten.



### Hoe?

- > start met inleidende focus en motivatie
- > ontspanningsoefeningen om meer in ons lichaamsgewaarszijn te komen, energieën te laten stromen
- > aandachtsmeditatie, waarin we focussen op de adem en lichaamssensaties
- > een korte loopmeditatie
- > compassiemeditatie gericht op ontspannen, opmerken & toestaan

### Wanneer en waar?

Vanaf 10 september 2018 starten we met een wekelijkse bijeenkomst op **maandagavond van 20.00-21.00**. In de maand september komen we bij elkaar in een zaaltje van **Woongemeenschap Eikpunt, Duitslandstraat 4A in Lent**. Zodra dat mogelijk is willen we gebruik maken van de Stilteruimte van Eikpunt (zie foto's).



### Bijdrage?

Er wordt geen vaste bijdrage gevraagd; de bijdrage vindt plaats op basis van dana (vrijgevigheid gecombineerd met draagkracht), met als richtbedrag € 5 per bijeenkomst. De financiële bijdrage mag geen barrière vormen om mee te doen.

### Door wie?

De bijeenkomsten worden begeleid door Ine Albers, gecertificeerd mindfulnesstrainer. Aanmelden graag via [ine.albers@gmail.com](mailto:ine.albers@gmail.com). Wil je meer weten, kijk dan op [www.mediterenisteleren.nl](http://www.mediterenisteleren.nl).