



RUST

Op een doordeweekse dag... een moment van stilte

Welkom in onze huiskamer meditatiegroep...

We willen je van ganser harte uitnodigen op onze volgende meditatiebijeenkomsten.

We starten de avond met een korte tekst. Daarna mediteren we 25 minuten (mantra of ademfocus of stil gewaarzijn) Nadien is er gelegenheid om bij een kop koffie of thee iets te delen over wat je bezighoudt.

Waar? Ward de Bockstraat 33, 9160 Lokeren van 20 u 30 tot 22 u.

Wanneer? 15 en 29 september, 13 en 27 oktober, 10 en 24 november, 8 en 22 december, 5 en 19 januari, 2 en 16 februari, 1 en 15 maart, 12 en 26 april, 10 en 24 mei en 7 en 21 juni telkens van 15 u 30 tot 17 u.

Info? Sabine De Wilde, 0496 69 33 50, sabinedw@gmail.com

Wat adem is voor je longen is meditatie voor je hart...