

# Introductie in meditatie in Ede

Meditatie is een goede manier om rust te vinden. Het geeft je de kans dichter te komen tot de kern van jezelf en het leven om je heen. Je kunt door te mediteren stilte ervaren en beter in balans komen.

Meditatie is goed voor ons. Maar hoe doe je dat nou, mediteren? Je gedachten gaan alle kanten op. Het lukt je niet om stil te zitten en je lijf kan pijn gaan doen. Dat moet anders kunnen, maar hoe?

## Een introductie in meditatie

In september start er een introductie in meditatie in Ede. Tijdens deze introductie maak je kennis met mediteren en krijg je handvatten om thuis zelf mee aan de slag te gaan.

Er wordt aandacht besteed aan een juiste houding, ademhaling en diverse oefeningen. De manier van mediteren die beoefend wordt is informeel, we zitten op een stoel, kussen of een meditatie krukje. De avonden worden verdeeld in twee zitmeditaties, afgewisseld door een loopmeditatie of een pauze.

Voorafgaand aan de meditaties is er soms een korte inleiding. Na de meditaties is er thee.

De avonden bieden ruime gelegenheid voor persoonlijke ervaring en het uitwisselen daarvan.

## Doelgroep

Deze meditatie vorm is uitermate geschikt voor mensen die kennis willen maken met meditatie. Ervaring is niet nodig. Ook mensen die nu alleen mediteren en dit graag met een groep willen delen zijn van harte welkom.

## Praktische informatie

Het seizoen loopt van september tot in april en is 2 wekelijks op de dinsdagavonden. De avonden starten om 20:00 uur en duren tot ongeveer 21:30 uur.

De kosten voor het gehele seizoen bedragen ongeveer 60,= euro. De definitieve prijs is afhankelijk van het aantal aanmeldingen.

### Data:

2018:	2019:
2, 16 en 30 oktober	8 en 22 januari
13 en 27 november	5 en 19 februari
11 december	12 en 26 maart
	9 april

## Voor vragen of opgave kun je contact opnemen met:

Stichting Rust en Bezinning  
Fred van den Bos  
06-13335834  
info@rustenbezinning.nl  
www.rustenbezinning.nl