

INITIATIE IN DE TRADITIONELE MEDITATIE

De traditionele meditatie is een eenvoudige, natuurlijke techniek om een diepe mentale en lichamelijke rust te ervaren, geworteld in de Oosterse cultuur. Door het wetenschappelijk onderzoek van de laatste jaren is meditatie nu ook algemeen aanvaard in de westerse wereld in de preventie van verschillende lichamelijke en psychische klachten. Ook iemand zonder klachten heeft baat bij deze techniek gezien de vele gezondheidsvoordelen. Redenen te over om deze techniek een volwaardige plaats te geven in je leven.

De techniek van het mediteren wordt tijdens deze sessie op een heldere, bevattelijke manier overgebracht. Het is een methode die je eenmaal aanleert waardoor je nadien voldoende onderlegd bent om de meditatie een permanente plaats te kunnen geven in je leven.

DE AGENDA

Eerste deel:

Wat is meditatie?

Wat is meditatie niet? Hoe mediteer je?

Wat gebeurt er tijdens de meditatie met je geest?

Welke zijn de belangrijkste effecten/voordelen van meditatie?

Pauze van 15 minuten met frisdrank, thee en versnapering

Tweede deel:

Zithouding / Meditatieoefening (20 min.)

Nabespreking, vragen, ervaringen.

DATUM: DINSDAG 17
MAART OM 19 UUR

Duur: 2u30

PLAATS

Bijlokestraat 31 9070 Destelbergen
(in de tuinkamer)

Deelnameprijs is 75 euro. Voor mensen met laag inkomen of studenten wordt een verlaagd tarief aangeboden.

U krijgt een bundel met informatie.

WIE BEN IK?

Ik ben een klinisch psychologe met specialisatie in de cognitieve therapie en mindfulness en auteur van het **boek “Je bent niet jouw gedachten. Kiezen voor geluk: een gids”**.

Ik heb 30 jaar ervaring met meditatie en gezien de wetenschappelijke evidentie over de positieve effecten van meditatie op lichaam en geest geef ik sinds een 15-tal jaren de initiatie.

Alle inlichtingen bij Leen Ryckaert, Destelbergen
leen.ryckaert@telenet.be of 0498 663502

OVER MEDITATIE

Mediteren is niet vluchten uit de realiteit. Het is bewust worden van alles wat zich aandient, het moment dat het zich aandient en de manier waarop het zich aandient. Zo behoud je de vrijheid om te kiezen hoe je reageert. Gunaratana

Heb je ook soms het gevoel afgesneden te zijn van je diepere, ware kern? Dat je niet leeft zoals je zou willen leven? Nemen gevoelens van angst, depressie, burn-out, verlies, stress het over? Dan is meditatie de manier om terug in contact te komen met jezelf, om je innerlijke rust en emotionele stabiliteit terug te vinden. Meditatie stimuleert bovendien het geluk centrum in de hersenen.

Je hoeft je gedachten niet volledig te beheersen, je kan gewoon stoppen om ze jou te laten beheersen.

Dan Millman

JE BENT
NIET
JOUW
GEDACHTEN

Kiezen voor geluk: een gids.



LEEN RYCKAERT