

MEDITATIE MET MILDHEID & MINDFULNESS

Joost van den Heuvel Rijnders

Zondag 7 oktober 2018

Op deze meditatie dag beoefenen we opmerkzaamheid op een natuurlijke en ontspannen manier. Door het open verwelkomen van gedachten, gevoelens en fysieke sensaties wordt de binnen- en buitenwereld gezien en gekend. Zo groeit wijsheid, en wijsheid conditioneert het vertrouwen.

Vertrouwen in eigen kunnen, de meditatie en de vrienden op het pad draagt ons verder. Zo voeden we heilzame condities die als zaadjes zichzelf ook weer voeden, zowel in de formele oefening als in het dagelijks leven. Deze dag verkennen we deze heilzame condities en de manier waarop we deze kunnen voeden'.

Tijdens deze dag worden verschillende meditatie oefeningen gedaan, zoals zit en loop meditatie. Het weekeind is geschikt voor beginners en mensen met meer meditatie (of mindfulness training) ervaring.

Begeleiding:

De begeleiding van het weekeind wordt gegeven door Joost van den Heuvel Rijnders (1975). Joost begon in 1995 met het beoefenen van vipassana meditatie. Vanaf het moment van kennismaken tot op heden ervaart hij meditatie als een vorm van thuiskomen. In Nederland heeft hij vele retraites onder begeleiding van verschillende leraren gevolgd. Na zijn studie vertrok hij naar Azië en mediteerde drie jaar intensief in Birma en Nepal.

Joost heeft veel stage gelopen bij retraites van de Nederlandse Dharma-leraren Jotika Hermsen en Frits Koster. Hij begeleidt sinds 2005 meditatieactiviteiten in Enschede en elders in het land. Waardevol in de overdracht van de oeroude leer van de Boeddha is de praktische toepassing voor de Westerse mens anno nu. Joost is auteur van 'Terug naar de markt' (uitgever Aska) over het beoefenen van meditatie in het dagelijks leven.

Data: Zondag 7 oktober 2018

Locatie: Shambhala meditatiecentrum, Geveerstraat 48, 2342 AB Oegstgeest.

Tijden: 10.00 - 13.00 uur (entree v.a. 9.30 uur) 14.00 - 16.00 uur (uitloop tot 16.30 uur)

Info + opg: Stichting Khanti t.n.v. Gertrude Krayenbosch, tel. 06-42580607. E-mail mettameditatie@gmail.com Zie www.mettameditatie.nl en www.inzichtmeditatie.com

Kosten:

- **Voor particulieren is de dag € 30,--**
 - **Voor zelfstandigen en mindfulness trainers geldt een tarief van € 65,--**
- Na ontvangst van de betaling wordt een betalingsbewijs gestuurd naar het opgegeven bedrijf en adres.
- Bovenstaande bijdragen zijn voor kosten zoals huur ruimte, koffie, thee, soep e.d. Volgens de Boeddhistische traditie zijn er geen kosten voor de begeleiding van Joost van den Heuvel Rijnders opgenomen. Een vrijwillige bijdrage (dana) voor de begeleiding door Joost kan gedurende deze meditatie dag in een daarvoor bestemde dana-box worden gedaan.
- Graag zelf lunch pakketje meenemen en een meditatiekussen of -bankje.

Deelname:

Inschrijven is mogelijk door onderstaand formulier ingevuld op te sturen en het deelname bedrag te storten op rekeningnr. **NL40 INGB 0005 6967 89** van Stichting Khanti te Leiden, o.v.v. ' okt 2018'.

Wanneer het aanmeldingsformulier en het deelnamebedrag is ontvangen wordt een bevestigingsmail gestuurd. Wanneer de dag volgeboekt is volgt er ook een bericht en wordt het deelnamebedrag teruggestort.



Aanmeldingsformulier

Ik wil meedoen op zondag 7 oktober 2018.

Naam:

Adres:.....

postcode en woonplaats:

Telefoon:..... E-mail:

Ik doe mee als particulier.

Ik doe mee als zelfstandige en/of als mindfulnesstrainer

Kosten:

– Particulieren: € 30

– Zelfstandigen en/of mindfulnesstrainers: € 65

'Ik heb € . . . overgemaakt op NL40 INGB 0005 6967 89 van Stichting Khanti te Leiden, o.v.v. 'okt 2018'. Ik weet dat als ik bepaalde oefeningen - om welke reden dan ook - niet kan of niet wil doen, dat ik op geen enkele wijze verplicht ben deze oefeningen te doen. Ik weet ook dat ik de begeleider en de organisatie niet verantwoordelijk kan stellen voor letsel als gevolg van deze oefeningen.'

Datum: .././.... Handtekening:

P.S. Je aanmelding is geldig als het deelnamebedrag is gestort en dit formulier per mail of post is verstuurd naar:

mettameditatie@gmail.com of Stichting Khanti,

Niek Engelschmanstraat 25, 2316JM Leiden

N.B. In geval je medicijnen gebruikt en/of onder behandeling van een psychiater, psychotherapeut of medisch specialist bent is het aangeraden om - alvorens je aan te melden - eerst contact op te nemen met de meditatiebegeleider.

N.B. Annulering is mogelijk tot minstens 72 uur voor aanvang van het weekend, er worden dan alleen administratiekosten à € 10 in rekening gebracht. Als de annulering plaatsvindt binnen 72 uur voor aanvang van het weekend dan wordt 50% van de kosten in rekening gebracht.

