

MEDITATIE DAG

Een meditatie dag op 29 juni met Sietske de Haan over liefde.

"Onvoorwaardelijke moedige wijze liefde".

Wat er in ons leven gebeurt is onvoorspelbaar.

Soms kabbelt het in een rustig ritme voort en dan weer gebeuren er onverwacht pijnlijke of juist prettige dingen.

Lukt het jou om in balans en veerkrachtig te blijven in deze soms grillige bewegingen van je leven?

Gelukkig bestaan er al duizenden jaren hele mooie en effectieve meditatie-oefeningen om wakkerder, sterker en liefdevoller om te kunnen gaan met dit soms pittige menselijke leven. Het zijn meditatie-oefeningen om de vier "innerlijke levensvrienden" te versterken.

Dit zijn metta of liefdevolle vriendelijkheid, compassie, vreugde en gelijkmoedigheid.

Vertrouwt raken met deze kwaliteiten geeft een gevoel van opluchting, vertrouwen, veerkracht en oneindig veel liefde.

We kunnen onszelf trainen in liefdevol naar het leven kijken, met compassie naar pijn, met vreugde en medevreugde naar dingen die fijn zijn. Met gelijkmoedigheid naar die afwisseling van het prettige en onprettige.

Ik heb er in mijn eigen leven uitgebreid mee mogen oefenen en heb veel effect gezien bij de mensen in die het na de retraites zijn blijven beoefenen. Daarom deel ik het graag. Omdat ik iedereen deze hartskwaliteiten gun.

En jij?

Hoe liefdevol ga jij met jezelf om?

Met welke blik kijk jij naar jezelf en je leven?

Wat vertel jij jezelf? Vooral ook op dagen dat dingen je niet lukken, je vergissingen maakt of je ziek en moe voelt?

Klink je als je eigen beste goede vriend of vriendin of praat je tegen jezelf vol afkeuring en kritiek?

Zaterdag 29 juni 2019 gaan we weer een dag oefenen met de vier innerlijke levensvrienden. Dit gaat je ook helpen om je intenties beter vorm te geven in je leven.

Info + opg: Stichting Khanti t.a.v. Gertrude Krayenbosch, tel. 06-42580607. mettameditatie@gmail.com

Zie mettameditatie.nl/ en sietskedehaan.com/sietske-de-haan/

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 Sietske de Haan opgenomen. Een vrijwillige bijdrage (dana) voor de begeleiding van Sietske de Haan kan gedurende deze meditatie dag in een daarvoor bestemde dana-box worden gedaan.

Graag zelf lunchpakketje meenemen en een meditatiekussen of -bankje.

Deelname: Inschrijven is mogelijk door het 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. 'Sietske de Haan 2019'. 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.

Datum:	Zaterdag 29 juni 2019
Locatie:	Leiden, de locatie wordt nader bekend gemaakt
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.a.v. Gertrude Krayenbosch, tel. 06-42580607. mettameditatie@gmail.com Zie www.mettameditatie.nl
Kosten:	40 euro en Dana Na ontvangst van de betaling wordt een betalingsbewijs gestuurd naar het opgegeven bedrijf en adres. <i>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 Sietske de Haan opgenomen. Een vrijwillige bijdrage (dana) voor de begeleiding door Sietske kan gedurende deze meditatie dag in een daarvoor bestemde dana-box worden gedaan.</i>
	Graag zelf lunchpakketje meenemen en een meditatiekussen of -bankje.
Deelname:	Inschrijven is mogelijk door het formulier ingevuld op te sturen en het deelname bedrag te storten op rekeningnr. <i>NL40 INGB 0005 6967 89</i> van Stichting Khanti te Leiden, o.v.v. 'Sietskede Haan 2019'. 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 zaterdag 29 juni 2019.

Naam:

Adres:

Postcode en woonplaats:

Telefoon:

E-mail:

Kosten: € 40,-

'Ik heb € overgemaakt op NL40 INGB 0005 6967 89 van Stichting Khanti te Leiden, o.v.v. 'Sieske de Haan 2019'.

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 / Stichting Khanti, Niek Engelschmanstraat 25, 2316JM Leiden

N.B. 1. 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. 2. Annulering is mogelijk tot minstens 72 uur voor aanvang van het weekend, er worden dan alleen administratiekosten á € 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.