

Betreft: Stiltedag of stiltedagdeel

Begeleiding: Annalies Otten Hagen – Praktijk Mhooj

Achtergrond: Mindfulnessstrainer MBSR – MBCT Cat 1, Compassietrainer MBCL Cat A, Breathworkstrainer

Tijd: 10.00 – 16.30 uur of 13.00 – 16.30 (uitloop mogelijk tot 17.00 uur)

Tarief: Dagdeel: € 25,00 - Dag: € 45,00 ter plaatse - contant.

Bij minder dan 6 deelnemers geldt een aangepast tarief.

Ervaring laat met deze bijzondere sessies zien dat de dag vanuit de stilte gecreëerd, vanzelf leidt ontstaat en dat laat ervaren wat bewust mag worden.

Deelname criteria:

De deelnemer heeft minimaal een 8 – weekse Mindfulnessstraining gevolgd of vergelijkbare meditatie-ervaring.

Inhoud:

Alles vindt plaats in een sfeer van verstillings. Annalies zal de oefeningen begeleiden. Verder blijft het in principe stil, mits veilig.

Mogelijkheden:

- De basis-meditaties vanuit de Mindfulness MBSR, MBCT, Compassietraining MBCL en Breathworks
- Bewegen in aandacht
- Loopmeditatie
- Meditatie Liefdevolle Vriendelijkheid
- Inspirerende meditaties, verdiepend voor de bewustzijnsontwikkeling. Hier maakt Annalies per keer een keuze in. Bijvoorbeeld: bodyscan met compassie en/of een beeldende oefening op 'waarneming'.

Geef je vooraf je wensen aan, dan zal hier zo veel mogelijk op worden afgestemd: annalies@mhooj.nl. Let op! Dit mailadres kan onbedoeld in spam terecht komen, indien je g-mail-adres gebruikt.