



## LEREN MEDITEREN

**THEMA:** Gelukkig zijn

**AANTAL TAALICONEN:** 2

**WERKVORM:** Workshop

**BEGELEIDER:** Johan Jacques

**MIN/MAX AANTAL DEELNEMERS:** 8/12

**AANTAL SESSIES/DUUR SESSIE:** 4 keer 2 uur

**PRIJS SAMENWERKING (PER DEELNEMER):**

**Standaardprijs:** €50

**Kortingsprijs:** €34

**Verhoogde tegemoetkoming:** €10

**PRIJS UITKOOP:**

€430 + kilometervergoeding

**VERANTWOORDELIJKE VORMINGSWERKER:**

Sam Stefani

### INHOUD:

Meditatie helpt om je geest kalm en helder te krijgen zonder dat allerlei emoties en gedachten je overvallen.

In deze cursus leer je zittend mediteren, en tot rust komen via ademhaling. Je staat ook stil bij de geestelijke houding. Je leert omgaan met drukke en overheersende gedachten.

Ten slotte leer je meditatief stappen.