



# “Tijd voor je hart”

## Meditatie & mindfulness cursus 2019-1

### Planning (10uur-cursus)

#### Blok 1: Basis Body meditatie

22 januari Meditatie 1

29 januari Meditatie 2

5 februari Meditatie 3

Onderwerpen: Het lichaam, Bodyscan, Adem, Stil zijn & Aandacht

#### Blok 2: Christelijke meditatie

19 februari Voorjaarsvakantie noord

26 februari Meditatie 4

5 maart Meditatie 5

12 maart Meditatie 6

Onderwerpen: Lectio Divina, Beeldend Ignatiaans bidden e.a. vormen van christelijke meditatie & contemplatie

#### Blok 3: Mindful met Jezus

26 maart Meditatie 7

2 april Meditatie 8

9 april Meditatie 9

Onderwerpen: Niet oordelen, Vertrouwen en loslaten en Ontvangen

#### Kennismakingsworkshops

Zoek je naar rust in de drukte van je dagelijks leven? Kom zonder voorwaarden ervaren. Ervaar wie wij zijn en wat wij jou te bieden hebben en stel al je vragen bij een kennismakingsworkshop. Je bent welkom voor een onkostenvergoeding van € 5, en dit bedrag krijg je terug als je besluit de cursus te volgen.

**Data 20uur: 8 januari**

**Data 10uur: 8 januari en 15 januari**

#### Cursus

Investering voor het volgen van de cursus is € 299 euro. Meld je je aan na de kennismakingsavond, dan krijg je je dat bedrag als korting.

Aanmelden: rechtstreeks of via [info@christelijkspiritueelcentrum.nl](mailto:info@christelijkspiritueelcentrum.nl)

Je kunt het bedrag overmaken op bankrekening NL 87TRIO 0197681271 t.n.v. Christelijk Spiritueel Centrum ovv cursus + naam

Locatie: Havenstraat 119, Hilversum (nieuw vanaf 7 januari 2019!)

[www.christelijkspiritueelcentrum.nl](http://www.christelijkspiritueelcentrum.nl)

[info@christelijkspiritueelcentrum.nl](mailto:info@christelijkspiritueelcentrum.nl)