



“Tijd voor je hart”

Meditatie & mindfulness cursus 2019-4

Planning (20uur-cursus)

Blok 1: Basis Body meditatie

7 mei Meditatie 1

14 mei Meditatie 2

21 mei Meditatie 3

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

Blok 2: Christelijke meditatie

28 mei Meditatie 4

4 juni Meditatie 5

11 juni Meditatie 6

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

Blok 3: Mindful met Jezus

25 juni Meditatie 7

2 juli Meditatie 8

9 juli 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: 19 maart, 16 april, 18 juni en 16 juli

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

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

Locatie: Havenstraat 119, Hilversum

www.christelijkspiritueelcentrum.nl

info@christelijkspiritueelcentrum.nl