

## **WINTERMEDITATIE 2011**

**Maandag 12 december t/m vrijdag 16 december**

18.00 uur tot 19.30 uur.

**Cordium**  
de Ruyterstraat 65  
Nijmegen

Het is donker en koud buiten.

De poriën van ons lichaam trekken letterlijk dicht. Onze geest is druk en houdt ons voortdurend bezig. Gevolg is dat we in de actie blijven. De geest doet er alles aan om ons uit ons lichaam en uit onze gevoelens te houden. Er is een contrast tussen de buitenwereld die van alles van ons vraagt en de binnenwereld die verlangt naar rust.

De behoefte om jezelf in deze dagen naar binnen te richten is verrijkend. Naar binnen gerichte energie staat ten dienste van een dieper bewustzijn.

We kunnen komen tot aanvaarding van wie we werkelijk zijn.

In dit proces kan helderheid ontstaan over de zin van ons bestaan.

### **Een groepsmeditatie genereert kracht en biedt inspiratie en verdieping.**

De meditatieweek bestaat uit 5 dagen en wordt gezamenlijk afgesloten met koffie, thee en chocolademelk.

Meld je voor de hele cyclus aan.

De opbouw van het programma maakt het noodzakelijk dat je iedere dag aanwezig bent.

Beweging en zitten maken onderdeel uit van de meditatie.

Zorg voor gemakkelijk zittende kleding.

Iedereen is welkom, ervaring met mediteren is niet nodig.

Ademhaling en concentratie vormen het uitgangspunt in deze meditatieweek.

Wij: Anna Schreiner tel. 024-3238934 en Tine Gelderman

[tinegelderman@hotmail.com](mailto:tinegelderman@hotmail.com) zijn enthousiast en begeleiden deze week.

Kosten: € 70,-

---

### **Inschrijving wintermeditatie 2011:**

Naam:

Adres:

Postcode en Woonplaats:

Telefoon: