



WEEKENDRETRAITE
MUDRA RUIMTEGEWAARZIJN
MEER RUIMTE IN JE GEEST

24 - 25 oktober 2020

Mudra Ruimtegewaarzijn bestaat uit fysieke meditatievormen gebaseerd op oude Tibetaanse Kloosterrituelen. Je traint jezelf in Mindfulness via je lichaam en leert technieken die niet alleen op je meditatiekussen, maar op ieder moment in je dagelijks leven van pas kunnen komen. De werkwijze is gericht op het vergroten van de capaciteit om zelfs in intense situaties meer kalmte en geluk te ervaren. De oefeningen onthullen subtiele gewoonten en stimuleren het loslaten daarvan, je creativiteit en het maken van een vreugdevolle connectie met elkaar en de wereld.

Dit is een kennismakingsweekend in Mudra Space Awareness (MSA).

- Docent:** Fenja Heupers, meditatieleraar binnen Shambhala (Acharya) en de enige in Nederland bevoegde MSA-docent
- Assistent:** Pauline Memelink, meditatiebegeleider bij Boeddhistisch Centrum Haaglanden en Body-Mind docent (Moving the Mind)
- Datum en tijd:** Weekend van 24 en 25 oktober 2020 van 10.00 - 17.00 uur
- Locatie:** Yin Yang Balance, Van Alphenstraat 2, 2274 NA, Voorburg. Naast Station Laan van NOI
- Kosten:** Twee hele dagen voor 90 Euro (Incl. koffie, thee, fruit en een vegetarische lunch op zaterdag en zondag. Geen overnachting)
- Info en registratie:** Neem contact op met Pauline Memelink via memeltje@gmail.com
- Corona-regels:** Dit weekend is bewust kleinschalig. We houden de 1,5m afstandsregel aan, ventileren veel en voor aanvang ontvang je een corona-protocol