



MUDRA RUIMTEGEWAARZIJN
BEGINNERSWEEKEND
11 EN 12 NOVEMBER 2023
Shambhala-centrum Amsterdam

Vaak is onze geest verstrooid. In gedachten zijn we overal en nergens, behalve echt aanwezig in ons lichaam en de ruimte. Aanwezig zijn in het moment en je bewust blijven van je lichaam, emoties en geest, is niet gemakkelijk. Dat geldt nog meer op intense momenten. Maar authentiek aanwezig zijn kun je leren!

Mudra Ruimtegebaarzijn biedt meditatieve oefeningen waarin we juist *dat* oefenen en onderzoeken: aanwezig zijn bij wat er is, hoe intens of onzeker ook. Deze fysieke vorm van meditatiebeoefening beoogt een brug te slaan tussen zitmeditatie en de uitdagingen van het alledaagse leven, door een open, belichaamd gewaarzijn te trainen. Mudra Ruimtegebaarzijn scherpt de mentale focus, brengt lichaam en geest in lijn en bevordert de verbeeldingskracht en het maken van een creatieve connectie met elkaar en de wereld.

Praktische informatie:

Begeleiders: Fenja Heupers en Pauline Memelink

Locatie: Shambhala-centrum Amsterdam, 1e Jacob van Campenstraat 4

Data en tijden: 11 & 12 november van 9.30-18.00 uur (inloop vanaf 9.00 uur)

Aantal deelnemers: maximaal 15

Kosten: Beginners: € 125, Herhalers: € 95 (2x vegetarische lunch inbegrepen)

Aanmelding: via www.movingthemind.nl/somatische-meditaties

Betaling: voor 1 november, via NL 91 ASNB 8832 3826 36 t.n.v. L.M. Scholten (o.v.v. Mudra-weekend 11-12 november). Inschrijving pas definitief na betaling.