



INTRODUCTIE SHAMATHA MEDITATIE EN TIBETAANSE KLANKSCHALEN

DOOR LERAAR YOGI LAMA CHOENYI

Zondag 26 mei 2024 aanvang 09:45 uur

MEDITATIE

In deze introductie workshop laat Yogi Lama Choenyi je kennis maken met de basics van shamatha meditatie..

Yogi Lama Choenyi geeft uitleg hoe, d.m.v. bepaalde fysieke en mentale stappen, men leert te mediteren en hoe de "mind" op de juiste motivatie en concentratie kan worden gericht.

TIBETAANSE KLANKSCHALEN

Eryaar de serene klanken uit Tibet, begeef je in een ontspannen sfeer en een oase van rust. Yogi lama choenyi brengt diverse klanken ten gehore.

Iedereen is welkom om de lessen en klanken van onze leraar te ontdekken.

VERVOLG:

Tijdens deze introductie zal yogi lama choenyi de mogelijkheden van de gehele meditatiecursus uitleggen. Dit is (evenals de klankschalen) een maandelijks terugkerend programma.

KOSTEN EN DUUR VAN DE MEDITATIE

€ 35,-- 2 uur durende sessie van 09:45 – 11:45 uur

KOSTEN EN DUUR VAN DE KLANKSCHALEN

€ 20,-- 1 uur durende sessie van 12:15 – 13:15 uur.

COMBINATIE VAN MEDITATIE EN KLANKSCHALEN € 45,--

Tussentijds zijn er broodjes, koffie en thee voor de deelnemers, dit is bij de prijs inbegrepen.

LOCATIE:

Gelderblom Performance Centre - Fitnesspad 1 - 3202 LK SPIJKENISSE

S.V.P. VAN TE VOREN AANMELDEN BIJ: Ada Spelde

Telefoonnummer 06-40232775 E-mail: ada@whitelotuswpc.com