

# Boeddhistische meditatie



o.l.v.

**Shen Zhengyu**

Data

2020 17/09 - 15/10 - 19/11 - 10/12

2021 21/01 - 25/02 - 25/03

22/04 - 27/05 - 24/06

**Adres:** 2970 Schilde Steynhoefsedreef 17  
t.h.v. Panchita de Peri

**Uren:** 20:00 - 21:30

**Materiaal:** pantoffels

**Prijs:** 10 € / avond

**Inschrijven:**

**Wegens het beperkt aantal plaatsen  
is inschrijven noodzakelijk.**

zhengyu1965@gmail.com / 0475-810620

jefsmits105@gmail.com / 0471-592252

# Boeddhistische meditatie



Mediteren kan je om allerlei redenen. Zowel het boeddhisme als meditatie omvatten verschillende benaderingen. Boeddhistische meditatie leidt, welke de gevolgde weg ook mag zijn, naar een individuele spirituele ontwikkeling die ten dienste wordt gesteld van de medemens. Je vindt harmonie in jezelf en streeft naar harmonie buiten jezelf.

De weg naar ontwikkeling begint in het eigen lichaam. Het tot rust brengen van je gedachten vormt de basis. Ademhaling, lichaamshouding en energiedoorstroming ondersteunen dit proces. Je leert beter om te gaan met stress en komt evenwichtiger te staan in het dagelijks leven. Depressie kan voorkomen worden.

Deze avonden vormen een initiatie in meditatie welke gegeven wordt vanuit een Tibetaans-Boeddhistische benadering waarin verschillende stromingen samenkomen. Ervaring is niet noodzakelijk.

