

weg van leven meditatie

in de Nassaukerk te Amsterdam

de laatste maandagavond van de maand

Vraag je je wel eens af wat mediteren betekent? Zoek je rust te midden van het jachtige moderne leven en je dagelijkse besommeringen?

Door je hart en geest open te leren stellen kun jij je zelfhelend vermogen ontwikkelen.

Wat oude tradities aan wijsheid en spiritualiteit ons aanreiken, vindt steun in moderne psychologische inzichten.

Iedereen is van harte welkom!



Inhoud van de avonden

We oefenen in het aannemen van een aandachtige en open houding. We kijken naar de verbinding tussen lichaam en geest en gebruiken verschillende meditatievormen uit de boeddhistische en christelijke tradities. We maken gebruik van beeld, muziek, poëzie en teksten uit de Bijbel. Er is ruimte om iets te vertellen over wat dit bij je oproept. Iedere bijeenkomst wordt een thema uitgelicht.

**TIJDSTIP VAN 20.00 TOT 21.30
INLOOP VANAF 19.30**

Waar

De avonden vinden plaats in het stiltecentrum van de Nassaukerk (adres zie onder).

Wanneer

25 september, 30 oktober, 27 november, 29 januari, 26 februari, 26 maart, 30 april, 28 mei en 25 juni

Kosten & aanmelden

De kosten per avond bedragen 2,50 euro/stadspas 1 euro (svp contant betalen in de kerk). Deelnemen kan per keer. Wel graag van tevoren aanmelden.

Begeleiding

De avonden worden begeleid door Adrienne Kleywegt en Klaas Holwerda. Adrienne is mindfulness-trainer en Klaas is theoloog en predikant in de Nassaukerk.

Voor meer informatie of aanmelding kun je contact opnemen met:

Adrienne Kleywegt
adriennekleywegt@yahoo.com
06-29211210

Klaas Holwerda
holwerda@nassaukerk.nl
020-6844216

Nassaukerk Amsterdam

Ingang achterzijde
De Wittenstraat 114
1052 BB AMSTERDAM

Bereikbaarheid

De kerk is bereikbaar met tram 10
halte Wittenkade