

# 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 mindfulnesstrainer 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