

Webinars – geleide meditaties

- Creëer tijd voor jezelf –

Meditatie is een vorm van spirituele oefening. Er zijn veel verschillende vormen van meditatie. In de 20^e eeuw ontstond in het westen hernieuwde belangstelling voor meditatie en bewustzijnsverruiming.

Soorten meditatie:

- Contemplatie
- Concentratie meditatie
- Objectgerichte meditatie
- Objectvrije meditatie
- Transcendente meditatie
- Vipassana meditatie
- Tenang meditatie
- Christelijk, hindoeïstische en boeddhistische meditatie
- Meditatie spiritueel en esoterische beelden
- Meditatie en hersenfuncties

Voor wie; voor iedereen die meer wil leren over mediteren en daarnaast ook een waardevolle aanvulling voor de leefstijlprofessional; de opgedane kennis is direct toepasbaar in de praktijk.

Wat leer je?

In deze 8 krachtige geleide meditaties leer je (pijnlijke) gevoelens toe te laten, te voelen en met vriendelijkheid te bekijken. Oude patronen van stress, piekeren en het vele moeten leer je te doorbreken. Zie een geleide meditatie als tijd voor jezelf, tijd waarin je niets moet en heerlijk kan ontspannen. Te rusten in jezelf en te leren om te zijn met wat er is.

- Omgaan met pijnlijke emoties en gevoelens
- Ademhaling & visualisatie
- Liefdevol
- Contact met onszelf maken
- Eigen kracht inzetten



- Zelfcompassie
- Body- Scan
- Ontspanningsoefeningen
- Ademhalingssoefeningen
- Gronden
- Alle aandachtsgebieden

Duur: de module Meditatie bestaat uit 8 webinars en aanvullend materiaal in onze online-
leeromgeving

- Geleide- meditaties (zelf tijd indelen)
- Ontspanningsoefeningen
- Ademhalingssoefeningen
- Zintuigstelsel

Opgenomen in onze studio en ingesproken door een docent/ trainer met een rustige,
prettige stem.

Kosten: € 175,- exclusief btw