



Stilteweekend, Yoga & Meditatie

KOM OP ADEM!

In dit weekend oefenen we in stilte in een prachtig Tibetaans boeddhistisch klooster in Loenen (Gld.). De meditaties komen voort uit de vipassana-traditie en komen overeen met mindfulness meditatie. Bij yoga beoefenen we Yin Yoga, Slow Flow Yoga en Qi Gong en is er aandacht voor de adem.

Het weekend is geschikt voor een ieder die in meer of mindere mate bekend is met mindfulness, vipassana of yoga en graag wil verstillen en vertragen om ruimte te maken in hoofd en lichaam. Tussen de yoga- en meditatieblokken door is er ruimte om te wandelen en te genieten van de authentieke sfeer van de tempel. Voordat we - na de avondmaaltijd op vrijdagavond - de stilte in gaan is er veel tijd en ruimte om bij te praten.

Marion en Joost zijn beide zeer ervaren leraren en geven al meer dan 10 jaar samen stilteweekenden. Extra bijzonder aan dit weekend is de Aziatische sfeer die Marion en Joost zo goed kennen van hun Nepalreizen.

20-22 SEPTEMBER 2024
Vrijdag 16.00 - zondag 15.30

DOCENTEN

Marion Werger
www.marionwerger.nl
Joost van den Heuvel
Rijnders www.joost-meditatie.nl



KOSTEN: €485,00 inclusief een 1-persoonskamer en begeleiding van docenten. Wil je een zakelijke factuur, dan is de prijs exclusief 21% btw.

LOCATIE:

Maitreya Instituut te Loenen

INSCHRIJVEN:

Digitaal via deze link:

<https://forms.gle/nyYNpdS3>

[RYGjUNWXA](https://forms.gle/RYGjUNWXA)

Voor vragen mail:

joost@30NOW.nl