

# MEDITATIE WORKSHOP

## ZONDAG 6 FEBRUARI 2011

o.l.v. Josette van Leeuwen, Hatha yogadocent en mindfulnessstrainer

Tijd: 14.00-17.00 uur

Plaats: Karthuizerhof, Karthuizerstraat 157 te Amsterdam

Prijs: € 35, bij aanmelding overmaken op bankrekening 3574943 t.n.v. JYO Amsterdam

Mediteren kan iedereen, echter in een groep mediteren zijn de effecten intenser dan mediteren in je eentje. Met of zonder ervaring, je bent van harte welkom mee te doen aan deze rustgevende workshop. Het maakt niet uit of je weinig mediteert of regelmatig oefent.

Gun jezelf deze middag van diepgaande ontspanning, wellicht is dit een goed moment om weer eens tijd te nemen voor jezelf.

Mocht je een mindfulness training hebben gevolgd dan is deze workshop uitermate geschikt om je meditatie verder te verdiepen.

### Wat doen we?

In deze workshop oefen je verschillende vormen van mediteren.

Het programma bestaat uit afwisselend zit- en loopmeditaties en beoefen je een Yoga Nidra™ (=yogaslaap).

De middag sluiten we af met het zingen van een mantra.

Het is een ontspannen en gevarieerd programma geschikt voor zowel beginners als gevorderden.

**Neem zelf mee:** warme sokken, makkelijk zittende kleding, een badlaken en eventueel een flesje water. Voor thee en lekkers wordt gezorgd.

Aanmelden? Je kunt je opgeven tot uiterlijk 2 februari 2011 per mail.



[www.jyo.nl](http://www.jyo.nl)

[info@jyo.nl](mailto:info@jyo.nl)

T 020 6122780 M 06 2894 535