Ont - Moeten

Zijn zoals je bent

Ont-Moeten nodigt je uit om even te stoppen, tijd vrij te maken en te verstillen. Voor even is er geen moeten. We mediteren en nodigen je uit om ervaringen te delen.

Door van moment-tot-moment met een milde, open aandacht aanwezig te zijn geef je ruimte aan wat je in het dagelijkse doen mogelijk ontglipt. Er is dan ook niets dat er niet bijhoort. Je verwelkomt jezelf met al je randjes en franjes.

Ont-Moeten is ... even jezelf tijd

gunnen. Het kan en het mag. Daarna ga je weer de wereld in waar je dingen te doen hebt. Waar plichten en verantwoordelijkheden zijn. Maar dan met een frisse hernieuwde fijne energie.

Ont-Moeten is ontstaan vanuit mindfulness trainingen. Praktijk Jij bent Oké organiseert sinds 2011 deze bijeenkomsten. Telkens met een nieuw thema met als basis zelfcompassie. We mediteren in verschillende houdingen en bewegen meditatief.

Praktische informatie

Locatie: zie publicatie in de web agenda.
Online deelname is ook mogelijk.
Aanvang 19:00 uur tot 21:00 uur.
Losse sessies vanaf € 20,-
Abonnement 10 x kost € 180,-
Na aankoop 2 jaar geldig.

Info en aanmelden:
lisette@jijbentoke.nl
www.jijbentoke.nl