

Insight dialogue meditatiedag Leiden zondag 24 september 9.30- 16.30 uur

We gaan op deze dag Insight dialogue (ID) oefenen om het vertrouwen te versterken in onszelf, in anderen en in het proces van het mediteren zelf. We mediteren hardop en samen met de richtlijnen: pauzeren, ontspannen, openen, afstemmen op wat er komt, diep luisteren en waarheid spreken. Voor mensen met enige ervaring met het oefenen met de richtlijnen

Begeleiders: Nynke Humalda en Chris van der Velde

Kosten: 15 euro voor de huur van de ruimte. Dana voor de begeleiding.

Locatie: De Wijkplaats, Leiden

Contact: Nynke Humalda 071 5769581

Aanmelden: vipassanameditatieleiden@gmail.com