

Insight Dialogue-meditatiedag Leiden 30 juni 2024 10.00-16.30 uur



Thema: **Vertrouwen**

Een enorme boom
Waarvan takken vruchten en bladeren dragen,
Met stammen en wortels
Daar vinden de vogels rust. (Saddha sutra)

Insight Dialogue-dag over vertrouwen op 30 juni 2024.

We gaan op deze dag Insight Dialogue (ID) oefenen om het vertrouwen te versterken in onszelf, in anderen en in het proces van samen mediteren.

We mediteren hardop met de richtlijnen: pauzeren, ontspannen, openen, afstemmen op wat er komt, diep luisteren en waarheid spreken.

Voor mensen met enige ervaring met het oefenen van de richtlijnen.

Begeleiders: Nynke Humalda en Chris van der Velden

Kosten: Danabasis. We schatten de onkosten op ongeveer € 15 p.p. voor de huur van de ruimte.

Ruimte: De Wijkplaats, Leiden

Contact: Nynke Humalda 071 5769581

Aanmelden: vipassanameditatieleiden@gmail.com