

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)

Vipassana Leiden organiseert op 30 juni 2024 een Insight Dialogue-dag over vertrouwen.

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 belangstelling voor Insight Dialogue. Beginners zijn nadrukkelijk welkom!

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, Topaaslaan 23, 2332 JC Leiden.

Contact: Nynke Humalda, 071-5769581.

Aanmelden kan via: vipassanameditatieleiden@gmail.com.