



## Meditatiecursus

### Ontdek de kracht van mediteren én leer zelf (geleide) meditaties samenstellen

Start 26 februari 2024, online en offline

Ontdek hoe je met **natuurlijk mediteren** in 7 weken meer rust, innerlijk vrijheid en een diepgaande verbinding met je ware natuur in je leven en werk brengt. Door regelmatig te mediteren maak je op een natuurlijke manier ruimte voor ontwikkeling, groei en transformatie. Of je nu op zoek bent naar ontspanning van lichaam en geest, bewustwording van gedachten en emoties, versterken van ik-bewustzijn, stressvermindering, verbeterde concentratie of meer verbinding met je zielsmissie. Na deze ervaringsgerichte cursus heb je een **schatkist met (geleide) meditaties** tot je beschikking die je kunt inzetten voor jezelf en de mensen waarmee je werkt. Deze cursus weeft **meditatie, creativiteit en natuurbeleving** samen, zodat je weer in contact komt met je ware natuur.

#### Goed voor jezelf en de mensen die je begeleid

Wil je **verschillende meditatievormen** en combinaties ontdekken en weten welke meditatievorm je waarvoor kunt inzetten? Een **persoonlijke meditatie blauwdruk** vinden die je steeds weer kunt gebruiken. Leren hoe je **zelf effectieve meditaties vormgeeft** en samenstelt. Dan is deze cursus voor jou.

#### Life en online

Tijdens deze cursus komen we zowel online (via Zoom) als op locatie bijeen. Mediteren doe je natuurlijk zelf. Samen mediteren in dezelfde ruimte verrijkt en verdiept je ervaring. Het geeft een extra dimensie en die willen we je graag laten ervaren. Daarom organiseren we buiten de 4 online bijeenkomsten 2 meditatieochtenden op locatie.

Tijdens de online lessen ontdek je steeds een nieuwe meditatievorm of combinaties. Ook ontvang je een werkboek met inspiratie en oefeningen die je helpen om thuis je natuurlijke meditatie vol te houden. En je ontvangt een uniek Boomlabyrint® cadeau. Tijdens de life bijeenkomsten gaan we samen de verdieping in.

#### Van mindfulness tot soulfulness

Verschillende meditatieoefeningen hebben een andere effect en doel. Van ontspanning, je hoofd leegmaken tot zielsverbinding. Tijdens deze cursus ervaar je daarom verschillende soorten meditaties, zodat je daarna een schatkist vol mogelijkheden hebt om uit te kiezen.

## Programma

### Opzet

- In totaal duurt de cursus 7 weken.
- Iedere week op maandag ontvang je een mail met een nieuw thema en een nieuwe meditatievorm of combinatie van meditatievormen en het werkboek van die week.
- Week 1, 3, 5 en 7 er een online bijeenkomst via zoom van 19.30 – 21.30 uur.
- In week 4 en 6 zijn er live bijeenkomsten van 10.00 – 16.00 uur. Tijdens deze bijeenkomsten mediteer je samen met andere deelnemers op locatie.

### Inhoud

- **Week 1 en 2: Ruimte maken**  
Tijdens de eerste week maak je kennis met natuurlijk mediteren. Je ontdekt de verschillende meditatievormen die je de komende weken gaat verdiepen en hoe je je voorbereid op het mediteren. Ook sta je stil bij de voordelen van mediteren, zodat je weet waarvoor je het doet. Aan het eind van deze eerste week ben je goed voorbereid om daarna zelf natuurlijk te gaan mediteren. In het werkboek help ik je op weg met verschillende meditaties en creatieve oefeningen.
- **Week 3 en 4: Van buiten naar binnen**  
Week 3 en 4 verdiep je weer nieuwe meditatievormen, die je zowel binnen als buiten gaat doen. Je gaat ontdekken wat de kracht is van mediteren in en met de natuur. Ook prikkelen we deze weken de zintuigen en ervaren hoe dit je meditatie verdiept en verrijkt. In het werkboek tref je verdiepende oefeningen die je helpen om om dichter bij jouw natuurlijke flow te komen.
- **Week 5 en 6: Van binnen naar buiten**  
Deze twee weken maak je een begin met van binnen naar buiten te gaan. Door natuurlijk te mediteren leer je steeds beter te luisteren naar jezelf. Hoe beter je leert luisteren naar je zelf, van binnen, hoe meer je hiermee naar buiten kunt komen. De oefeningen van deze weken inspireren je daarbij.
- **Week 7: Ruimte voor nieuwe mogelijkheden**  
In deze laatste week van natuurlijk mediteren ga je ontdekken wat jouw natuurlijke meditatie blauwdruk is en hoe je die meeneemt in je leven. Ook kijken we welke inzichten je hebt opgedaan en welke intentie je meeneemt voor de komende tijd. Doordat je de afgelopen weken hebt gemediteerd, heb je ruimte gemaakt voor nieuwe mogelijkheden. Hoe ga je die ruimte invullen zodat je steeds meer afgestemd op je zelf gaat leven.

## Voor wie

Of je nu helemaal nieuw bent met meditatie of je wilt je bestaande beoefening verdiepen, je bent van harte welkom. Wil je mediteren voor jezelf of samen met anderen, het kan allebei. Een open hart en een nieuwsgierige geest zijn de enige vereisten. En wat tijd en ruimte om te mediteren en te reflecteren.

## Wanneer

Start: maandag 26 februari 2024. Je ontvangt 7 weken lang, wekelijks een mail op maandagochtend.

Online bijeenkomsten op woensdagen van 19.30 – 21.30 uur op: 28 februari, 13 maart, 27 maart en 10 april via Zoom

Bijeenkomsten op locatie van 10.00 – 16.00 uur: vrijdag 15 maart en 5 april 2024. Locatie volgt.

<https://broedplaats.academy/meditatiecursus/>

## Kosten en inschrijven

De meditatiecursus kost 375 euro (vrij van btw). Dit is inclusief het werkboek, koffie en thee tijdens de live bijeenkomsten, het werkboek en een boomlabyrint.

Inschrijven kan via de website: <https://broedplaats.academy/meditatiecursus/>