

OCHTENDMEDITATIE

'Leg een vloer onder je dag'

De kalme vredigheid van vroege ochtendmeditatie bevordert op veel subtiele manieren de kwaliteit van de rest van de dag en van je leven.

Meditatie heeft het meeste effect als je regelmatig oefent. Voor veel mensen is het oefenen in een groep ondersteunend en motiverend.

Vanaf 4 september 2017 kun je elke maandag-, woensdag- en vrijdagochtend in onze mooie meditatieruimte meedoen met de vroege ochtendmeditatie 'Leg een vloer onder je dag'. Inschrijving geldt voor de periode van 4 september t/m 22 december 2017. Nieuwe deelnemers zijn van harte welkom om eerst een gratis proefles te volgen.



Maandag, Woensdag en Vrijdag 8.00-8.50 uur
olv Charaka Jurgens en Ans Vos

Periode: 4 september t/m 22 december 2017

Kosten: € 95/ € 75,- (stadspas/student/cursist)

Geen ochtendmeditatie in schoolvakanties!

Inschrijven: nyingmacentrum@nyingma.nl

Nyingma Centrum Nederland

Reguliersgracht 25

1017 LJ Amsterdam

020-6205207 www.nyingma.nl

nyingmacentrum@nyingma.nl