

Meditatiecursus Kalmte en inzicht 2026

Lessen en workshops

jan			
	les / workshop		
	6	proefles	met info en mogelijkheid om vragen te stellen
	13	1	Ontspanning als basis
	20	2	Kalmte en inzicht
	24	workshop 1	<i>Ontspannen en loslaten</i>
	27	3	Omgaan met emoties
feb			
	3	longchenpa	
	10	4	Omgaan met emoties van aversie en weerstand
	14	workshop 2	<i>Emoties en balans</i>
	17	5	Omgaan met emoties van verlangen en gehechtheid
	24	krokus	
mrt			
	3	6	Ontspannen en helen door positieve energie
	7	workshop 3	<i>Innerlijke vrijheid</i>
	10	7	Geduld
	17	8	Gedachten
	24	9	Gewoonten en patronen
	31	10	Zelfbeelden
apr			
	7	11	Zelfrespect
	14	12	Innerlijk vertrouwen
	18	workshop 4	<i>Omgaan met tegenslag en pijn</i>
	21	13	Liefde voor jezelf
	28	meivakantie	
mei			
	5	14	Liefde voor jezelf en anderen
	12	15	Steeds een nieuw begin
	19	16	Kalm en helder
	23	workshop 5	<i>Meditatie in actie</i>