

INDIVIDUELE MEDITATIE

Ontdek jezelf en kom sterker in je kracht!



Voor wie?

Meditatie is voor iedereen! Alleen soms hebben we begeleiding nodig om de diepere verbinding met onszelf te maken. Daar ben ik voor. De begeleiding die ik bied reikt verder dan meditatie. Als je er aan toe bent en open voor staat leer ik je tevens verscheidene energie-oefeningen.

Moeilijk?

De meeste mensen denken er naar mijn idee moeilijker over dan dat het is. Meditatie is iets persoonlijks, echter kan het soms wat tijd kosten om effectieve methodes en technieken toe te passen. Daarbij, als de kennis & kunde van mediteren ontbreekt, ontbreekt ook vaak de daadkracht het werkelijk te gaan doen.

De voordelen!

Meditatie heeft zóveel voordelen!

Het heeft een positief effect op alle gebieden: fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel.

Tevens kan het diepe inzichten geven en wordt je bewustzijnsniveau verhoogd. Om maar wat van de voordelen op te noemen..

Het werkt!

Meditatie is voor een lange tijd flink onderschat. Tegenwoordig wordt het steeds meer normaal en zelfs geadviseerd en toegepast bij professionele (reguliere) hulpverlening en in het bedrijfsleven.

Sterker nog, ondertussen hebben verschillende wetenschappelijke onderzoeken al de positieve en gezondheidsbevorderende effecten aangetoond van meditatie!

PRAKTISCHE INFO

Meditatiemethode?

Tijdens de individuele meditatie raad ik het aan om op een stoel of poef de oefeningen te doen. Dit zodat je goed geaard bent.

Mocht je liever zitten op bijvoorbeeld een kussen, mat of kleed dan ben je daar geheel vrij in. Een yogamat heb ik ook tot beschikking.

Stukje voorbereiding

Enkele punten die van belang zijn voordat je gaat deelnemen aan de individuele meditatie:

- 1) draag comfortabele en geen knellende kleding;
- 2) niet eten een uur á anderhalf uur van te voren;
- 3) aub geen deodorant of parfum opdoen van te voren.

Ethiek

Iedereen heeft zijn persoonlijke redenen om te gaan mediteren. Ik beseft dat we allemaal een uniek pad bewandelen en heb 100% respect en compassie voor ieders pad.

Mijn praktijk is voor velen een vertrouwde omgeving, waar je jezelf kan zijn en een plek waar je niet veroordeeld wordt.

Heb plezier!

Mediteren is een serieus onderwerp. Logisch ook, want je gaat onder andere jezelf dieper onderzoeken. Maar vergeet aub niet te genieten lieve mensen!

Geniet o.a. van de energieën die je mogelijk gaat voelen, van de inzichten die je wellicht op gaat doen en het momentje van rust en aandacht voor jezelf.

Routeplanner

Het adres is Takkebijsters 72 in Breda. Er is voldoende gratis parkeergelegenheid.

Mijn praktijk is gevestigd in het pand van Black & White KAFE. Bij binnenkomst zie je aan je rechterzijde verwijzingen naar ruimtes.

Mijn ruimte is gelegen op de begane grond en is business unit 0.5.