

VRIJE TIJDS CAFÉ



zondag 12 oktober | 14.00-16.00 uur

verzamelen bij **Paviljoen 't Groene Hart**
Stadspark 3, Groningen

opgave kan via vtc@zavie.nl

Deelname is gratis. Wees er wel snel bij, want vol = vol

Wandel**meditatie**

Ik ben Henk ten Doeschate, 69 jaar. Het gaat er niet snel aan toe bij mijn wandelmeditatie, maar dat is ook niet de bedoeling. Het gaat om bewustzijn van je lichaam, ademhaling en je omgeving. Dan is de kans dat je verstrikt raakt in je gedachten een stuk kleiner. Tem de aap in je hoofd, zei de Thaise bedelmonnik die mij les heeft gegeven. Ik heb les gehad in vipassana meditatie, een traditionele Aziatische meditatievorm. Ik geef slechts een paar eenvoudige oefeningen die het leven makkelijker kunnen maken.

We beginnen met een ademhalingsoefening. Een goede ademhaling is essentieel voor de (mentale) gezondheid. Daarna een oefening om je lichaam bewuster te worden. Daarna gaan we wandelen, waarbij je ook nog eens moet proberen je omgeving bewuster te ervaren.

Wandeling is plusminus 1 uur en toegankelijk voor iedereen vanwege verharde paden.

Aansluitend is er koffie of thee + gebakje en gelegenheid om na te praten.



zaVie

zorg en aandacht voor iedereen

zaVie is dé belangenbehartiger voor én van alle mensen die zorg, aandacht en ondersteuning nodig hebben in de provincie Groningen. zaVie staat voor zorg en aandacht Voor iedereen. De nadruk ligt op Vie met een hoofdletter V: het leven. Wij staan namelijk positief in het leven en geloven in de kracht van mensen zelf! www.zavie.nl

