

PRAKTIJK VOOR MINDFUL LEVEN



Velden en bossen
omhullen mij met stilte
in een heilzaam bad.

Terwijl de herfst zachtjes haar intrede deed, ging voor mij een lang gekoesterde droom in vervulling. Ik ben namelijk al langer gefascineerd door de figuur van Hildegard von Bingen en wou de plek waar zij leefde leren kennen. Zo belandde ik op de Disibodenberg in het Nahetal en ontdekte ik een magische stilte en uitgestrektheid waar een blik op oneindig nog mogelijk is. Ik kon me wel voorstellen hoe deze omgeving de mystica uit de twaalfde eeuw geïnspireerd kan hebben, al leerde het Museum am Strom in Bingen me ook dat het een valkuil is om aan een al te romantisch beeld van de werkelijkheid vast te houden. Het was in elk geval wel zalig om op een wandeling verrassend bosbaduitnodigingen te ontdekken met houten hangmatten, audio's met ademhalingsoefeningen en speelse elementen. Het stiltepad op de berg nodigde dan weer uit tot reflectie. Gevoed en dankbaar neem ik je graag mee op de weg van vertraging, verwondering en verstillung.

(H)AAA-MOMENT

We oefenen milde AANDACHT door lichaamsoefeningen en meditatie. We ervaren de ADEM als anker en we genieten van ALLERLEI moois, een verhaal, lied of gedicht. Geïnspireerd en verkwikt nemen we vervolgens de draad van het gewone weer op, maar door de bewuste aanwezigheid wordt alles buitengewoon.

Donderdag 15 oktober van 19.30 uur tot 21.30 uur

Molenstraat 129, 9160 Lokeren

Graag vooraf je komst bevestigen via mail sabinedw@gmail.com of bericht 0496 69 33 50

Data najaar : 16 november, 15 december

ZANGCIRKEL

Nu de dagen korter worden en de natuur omgetoverd wordt in een warm kleurenspeel, nodigen we je uit om naar binnen te keren en samen zingend te verbinden.

Zondag 11 oktober 10 uur tot 12 uur

Graag voor 9 oktober inschrijven via sabinedw@gmail.com

Data najaar: 8 november, 13 december

PRAKTIJK VOOR MINDFUL LEVEN

MEDITATIE

In oktober is er wekelijks meditatie. Binnen de christelijke traditie wordt een mantra aanbevolen om te mediteren, maar iedereen is welkom om op zijn manier in de stilte te zijn.

Na een kort mindful moment wordt een tekstje gelezen. Daarna volgt ongeveer 25 minuten stilte.

We sluiten de avond af bij een kopje thee.

Elke dinsdag om 20 uur tot 21.30 uur

Graag je komst bevestigen via mail sabinedw@gmail.com of bericht 0496 69 33 50

BOSBAD

Misschien heb ik je met mijn introductie zin doen krijgen in een bosbad. Door wijzigingen in de timing van mijn vrijwilligersengagement kan ik het helaas niet organiseren op woensdag 7 oktober, maar uitstel is zeker geen afstel. Tijdens het stiltefestival in de Rank verzorg ik wel het luikje natuurbeleving. Zie hieronder.

STILTEFESTIVAL IN DE RANK

Op de Dag van de Stilte, **zondag 25 oktober**, organiseren we in huis de Rank een stiltefestival. Deelnemers krijgen de gelegenheid om vanuit verschillende invalshoeken stilte en verstillings te verkennen. Het klinkt misschien wat vaag, maar [deze link](#) kan duidelijkheid scheppen.

