

PRAKTIJK VOOR MINDFUL LEVEN



Een schat aan geluid;
zingen, zoemen, snateren.
Het maakt me rustig.

Onlangs trok ik met vrienden naar Gent om de natuurdocumentaire ‘Le chant des forêts’ te gaan bekijken. Middenin de drukke stad vertoefden we anderhalf uur in een andere wereld. De film is een ode aan de verwondering. Een recensie van 12 februari in DM verwoordt het treffend: ”In onze ingewikkelde wereld, met haar geopolitieke spanningen, is de natuur een tegengewicht, een soort rustpunt. Natuurdocumentaires bieden troost.” En hoewel het zien van de wilde natuur mij doet verlangen naar andere oorden dan Lokeren, ging ik daags nadien met een andere focus op pad en hoorde ik talloze natuurgeluiden in en rond het Verloren Bos. Zo groeide de verwondering dicht bij huis. Voel je welkom om hier in de praktijk een rustpunt te ontdekken, troost te ervaren of je bron van vreugde op te laden.

(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.

Maandag 20 april van 19.30 uur tot 21.30 uur, Molenstraat 129 - Lokeren.

Graag je komst bevestigen voor 18 april via sabinedw@gmail.com of 0496 69 33 50.

Volgende data: woensdag 20 mei, woensdag 24 juni

ZANGCIRKEL

Net zoals de vogels volop hun lied zingen, sturen ook wij onze klank en intenties de wereld in, geholpen door de lente-energie en de enthousiaste begeleiding van Vanessa.

Zondag 19 april van 10 uur tot 12.30 uur

Graag voor 16 april je komst bevestigen.

Volgende zangcirkels op 17 mei en 28 juni.



MEDITATIE

In de paasvakantie houden we een rustpauze. Daarna zullen we weer op wekelijkse basis mediteren. Een avond ziet er als volgt uit:

We nemen de tijd om aan te komen.
Stille meditatietijd (ongeveer 25 minuten).
Een korte tekst en deelmoment.
Een kopje thee.

Elke dinsdag van 20 uur tot 21.30 uur. Je kan op elk moment aansluiten. Wel graag vooraf een seintje (0496 69 33 50). Deelname is gratis.

LENTEBOSBAD

Op **zaterdag 25 april** organiseert De Rank een lentebosbad dat ik zal begeleiden van 9.30 uur tot 12 uur. Plaats van afspraak is het Stiltegebied van Sinaai. Meer info en inschrijven kan via [De Rank](#)



TUINKAMER

Al meermaals werd vol lof gesproken over de ruimte in de tuin, ook wel de tuinkamer genoemd. Je kan de plek **gratis reserveren** voor een uurtje of enkele uren voor jezelf om in de stilte te zijn, te lezen of te creëren of voor een kleine groep van max 6 mensen. Meer info of reserveren kan telefonisch 0496 69 33 50.

MEER INSPIRATIE

Op **donderdag 2 april** geeft Machteld De Muynck in huis De Rank in Beveren een lezing over het universeel soefisme, een pad van spirituele vrijheid en van het hart. Inschrijven via [de rank](#).

'Een werkelijke ontdekkingsreis ligt niet in het zoeken naar nieuwe landschappen, maar in het kijken met andere ogen.'

Proust, geciteerd in: Al het blauw van de hemel.
Mélissa Da Costa

