

PRAKTIJK VOOR MINDFUL LEVEN



Lente-overflow
in geur, in kleur en in smaak,
zo onbetaalbaar!

Er werd me al meermaals gewezen op het feit dat ik heel gevoelig ben voor geuren. Moet het gezegd dat ik in deze tijd verwend word? Op de laatste (H)AAA-avond bracht iemand meiklokjes mee. Instantgeluk bij het opstaan en merken dat de woonkamer gehuld is in een heerlijke geur. Op wandeling in het Stiltegebied ingaan op de lokroep van paarse seringen bij het enige huis dat er staat en de meidoorn die her en der het landschap siert. En de geur van gemaaid gras dat op hoopjes ligt te drogen. Er is nu zoveel schoonheid waaraan we ons kunnen laven. Leve de meimaand!

(H)AAA-MOMENT

In mei trekken we traditiegetrouw naar de Boskapel in Sinaai/Belsele voor een meditatieve wandeling. Het is een plek om te verstillen, gehuld in schoonheid en mededogen.

Woensdag 20 mei, afspraak om 19.15 uur aan de sporthal Ter Beke in Sinaai, Vleeshouwerstraat 4. Carpoolen kan.

Bij heel slecht weer vindt de avond in de Molenstraat plaats.

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

Volgende avond (tevens laatste voor de zomervakantie): 24 juni.

ZANGCIRKEL

Zondag 17 mei van 10 tot 12 uur.

In dit feestelijk weekend van Hemelvaart ben je hartelijk welkom om te zingen, te verbinden en te vieren. Mantra's en chants uit verschillende werelddelen openen ons hart, onze geest en onze ziel.

Graag voor 15 mei inschrijven via sabinedw@gmail.com of 0496 69 33 50.

Volgende zangcirkel: 28 juni.



MEDITATIE

We nemen de draad van de wekelijkse meditaties weer op. Een avond ziet er als volgt uit:

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.

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 7 mei** spreekt Randall Casaer in huis De Rank (Beveren) over zijn nieuwe boek 'Laat ons bidden'. Hij nodigt ons uit om stil te staan bij een onverkend gebied in onszelf en grote vragen op een menselijke, toegankelijke manier te benaderen. Inschrijven via [De Rank](#)



**Boshyacinten
met hun geurige klokjes
dansen in de wind.**