

# PRAKTIJK VOOR MINDFUL LEVEN

Toverhazelaars,  
adembenemend mooi, zo  
kleurrijk en geurend.

Na enige twijfel koos ik toch voor bovenstaande foto om de nieuwsbrief in te leiden. De zonnige dagen in februari waren schaars en je hoort hier en daar dat mensen naar lente beginnen te verlangen. Het seizoen is verbonden met groeikracht, nieuwe energie en creativiteit. Gelukkig trok ik op een van die schaarse dagen naar het Arboretum van Kalmthout en voelde ik die lentekriebels, de verwondering, het ondergedompeld worden in een onbekende omgeving. Het helpt om geleidelijk aan uit de wintermodus te stappen. Ook in de eigen omgeving valt er al heel wat te ontdekken, we hoeven er alleen maar opmerkzaam voor te zijn en soms een beetje te vertragen. Ik geef je graag een duwtje in de rug met het lentebosbad. Wat er nog meer op de planning staat in maart lees je hieronder.

## (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 19 maart 19.30 uur tot 21.30 uur, Molenstraat 129 - Lokeren.** Graag vooraf je komst bevestigen via [sabinedw@gmail.com](mailto:sabinedw@gmail.com) of 0496 69 33 50.

## ZANGCIRKEL

Niets mooier om een nieuw seizoen in te gaan, dan samen te zingen, soms ingetogen, dan weer uitbundig. Bovendien luiden we die ochtend ook de zomertijd in. De energie die opgewekt wordt in de zangcirkel doet ons het uurtje minder slaap wellicht gauw vergeten.

**Zondag 29 maart van 10 uur tot 12.30 uur**  
**Graag voor 26 maart je komst bevestigen.**  
Volgende zangcirkel op 19 april.



## VASTENMEDITATIE

In de vorige nieuwsbrief deed ik een oproep om in de vastentijd op wekelijkse basis te mediteren. Verheugd ben ik dan ook dat we op 24 februari met een groepje zijn begonnen aan deze reis.

Na de stille meditatietijd lezen we een tekst waarover dan kan gedeeld worden en we sluiten af met een kopje thee.

Je kan nog altijd op een van de komende avonden aansluiten.

**Elke dinsdag in maart van 20 tot 21.30 uur**

**Mail ([sabinedw@gmail.com](mailto:sabinedw@gmail.com)) of bel (0496 69 33 50) gerust voor meer info.**

## LENTEBOSBAD

We schudden de winter van ons af en openen onze zintuigen voor de energie van de ontluikende lente. Door te vertragen en te verstillen creëren we ruimte om te zijn met al wat is, in onszelf en rondom ons. We dompelen ons onder in de rust van het stiltegebied in Sinaai.

**Zondag 22 maart van 9.30 uur tot 12.30 uur**

**Vertrek in Liniedreef Sinaai (zijstraat Weimanstraat).**

**Deelnameprijs 20 euro (in samenwerking met VZW Fluisterbos Vossenhol).**

**Inschrijven voor 19 maart via [sabinedw@gmail.com](mailto:sabinedw@gmail.com)**

**Max. 8 deelnemers**



## 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.

**Speelse sneeuwklakjes  
maken de lente wakker.  
Iedereen glimlacht.**

