

# PRAKTIJK VOOR MINDFUL LEVEN



Ik kniel en ontdek  
de gewone ereprijs,  
zo vertederend.

Nu de temperatuur voor mij aangenamer wordt, kan ik me ertoe aanzetten de nieuwsbrief te schrijven. De voorbije dagen voelden in en rondom mij behoorlijk chaotisch. Scrollend doorheen de recente foto's blijft mijn blik hangen bij een lieflijk, ongelooflijk fascinerend bloempje dat ik ontdekte op een wandeling in het Stropersbos en nadien ook tijdens een bosbad in de Fondatie van Sinaai. De naam is ook al zo bijzonder... gewone ereprijs. In deze nieuwsbrief schenk ik het graag een eervolle vermelding. Als het tolt in mijn hoofd, biedt de natuur me een krachtige bedding. Voel je welkom om in juni die bedding van liefdevolle vriendelijkheid, verwondering en verademing ook hier te ervaren.

## (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.

**Woensdag 24 juni van 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

In de vakantiemaanden zijn er geen avonden gepland.

## ZANGCIRKEL

**Zondag 28 juni van 10 tot 12 uur.**

We nodigen je van harte uit om het begin van de zomer met klank te vieren. Het is een gelegenheid om dankbaar bij elkaar te zijn voor we de vakantie ingaan.

Inschrijven voor 25 juni via [sabinedw@gmail.com](mailto:sabinedw@gmail.com)



## MEDITATIE

Elke dinsdag in juni zitten we in stilte en mediteren gedurende ongeveer 25 minuten. Je bent welkom om te proeven van een meditatieavond. Heb je graag wat info vooraf, dan kan je me contacteren: 0496 69 33 50  
**Dinsdag 2 juni, 9 juni, 16 juni, 23 juni en 30 juni van 20 uur tot 21.30 uur.**

In de vakantie zullen de meditatieavonden tweewekelijks plaatsvinden: 14 juli, 28 juli, 11 augustus, 25 augustus.

## VOORUITBLIK

Zoals je hier en daar al kon lezen nemen we in juli en augustus wat pauze. Ik broed nog op een idee om in die maanden wel een wandeling met bosbadimpulsen aan te bieden.

De eerste zou doorgaan op 24 juli van 10 tot 13 uur in het Stropersbos in Stekene.

Wie interesse hiervoor heeft, mag het alvast laten weten. Mocht je wel zin hebben in dergelijk initiatief, maar past de datum niet, dan hoor ik dat ook graag.



**Waar wil jij deze maand je aandacht aan schenken?**