

PRAKTIJK VOOR MINDFUL LEVEN



Kleurrijk en geurig
tapijt van bladeren, door
wind bijeengeveegd.

De nazomer lonkt. Twee maanden lang was ik niet naar mijn favoriete natuurplek getrokken, tot vorige week een stemmetje in mij me naar de Fondatie van Boudeloo riep. Ik parkeerde op de gewone plek en wandelde zonder doel. Of toch, met een klein verlangen een reetje te spotten. Dat is niet gebeurd, maar het voelde alleszins als thuiskomen in een vertrouwde omgeving en dat deed deugd. Gedachten werden met de wind en het geruis door de populieren meegenomen. Ook toen ik op dinsdagmorgen na lange tijd weer eens de qigong les bijwoonde, bracht de vertrouwde omgeving met bekende gezichten me bij mezelf. Moge de praktijk voor mindful leven een plek zijn waar je mag thuiskomen. Misschien is ze nog niet vertrouwd, misschien wel. Ik hoop alleszins dat je deugd mag beleven aan een van de activiteiten. Dankbaar dat ik gastvrouw mag zijn.

(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 16 september 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 : 15 oktober, 16 november, 15 december

ZANGCIRKEL

De nazomer nodigt ons uit om in dankbaarheid te verbinden, stil te staan bij wat is mogen groeien en bloeien, bij licht en donker, nu dagen zichtbaar korter worden. De vreugde van het samen zijn en zingen hoeft wellicht niet meer beschreven te worden, laat je ervaring het je vertellen.

Zondag 6 september van 10 uur tot 12 uur

Graag voor 4 september inschrijven via sabinedw@gmail.com

Data najaar: 11 oktober, 15 november, 13 december

PRAKTIJK VOOR MINDFUL LEVEN

MEDITATIE

Vanaf september is er weer 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

In oktober: bosbad op woensdag 7 oktober van 10 tot 12.30 uur

Locatie wordt nog meegedeeld in volgende nieuwsbrief.

GLUREN BIJ DE BUREN

Huis De Rank heeft zijn [najaarsbrochure](#) klaar. Klik en je vindt een inspirerend aanbod!



VERWACHT

In oktober: **bosbad op woensdag 7 oktober van 10 tot 12.30 uur**

Locatie wordt nog meegedeeld in volgende nieuwsbrief.



Laten we dankbaar zijn voor de mensen die ons gelukkig maken, zij zijn de charmante tuiniers die onze ziel laten bloeien.

Marcel Proust