

Compassie training online



12 sessies van 2 uur om de week
Start 30 september 2020
Trainer Annick Nevejan

“We don’t have to look outside the present moment to experience wisdom, compassion, and the boundless purity of our true nature. We just need to pause to recognize what is always right in front of us.” uit ‘Joy of Living’ van Mingyur Rinpoche

Het doel van deze compassie training is het ontdekken van een duurzaam innerlijk welzijn, dat onafhankelijk is van de veranderende uiterlijke omstandigheden van ons leven.

In deze training leer je meditatie als een praktische vaardigheid om het innerlijke landschap van je hart en geest te onderzoeken en de rijkheid te ontdekken van het huidige moment.

De online sessies bestaan uit eenvoudig begeleide meditaties in mindfulness, zelfcompassie en het uitbreiden van compassie naar anderen. Er is tijd voor mindful dialogue en het uitwisselen van ervaringen in 2-tal (in de virtuele break-out room) en met de groep als geheel. Je krijgt inzicht in het achterliggende gedachtengoed en verschillende oefeningen om mindfulness en compassie te belichamen en toe te passen in je dagelijkse leven en werk.

Deze training is zowel voor mensen die beginnend zijn in meditatie als voor mensen die al ruime ervaring hiermee hebben.

Dag Woensdagochtend van 9.00 uur tot 11.00 uur
Data: 2020: 30 sept, 14 okt, 28 okt, 18 nov, 2 dec, 16 dec.
 2021: 13 jan, 27 jan, 3 feb, 17 feb, 3 mrt, 24 mrt

Investering: € 550,- ex btw (inclusief opnamen meditaties, hand-outs digitaal) Mogelijk om in 2 termijnen te voldoen.

Informatie en aanmelden: www.nevejan.net

