

TERGAR PRACTICE GROUP AMSTERDAM



Meditatie avonden gebaseerd op het boek van Yongey Mingyur Rinpoche 'Joy of Living' en 'Joyful Wisdom'

OPEN VOOR IEDEREEN

We volgen het meditatieprogramma van Joy of Living,
met begeleide meditatie, mindful delen van ervaringen, achterliggende theorie
en soms een video met onderricht van Mingyur Rinpoche.

- Begeleiding:** Het begeleiden van de avond wordt afgewisseld tussen deelnemers van de groep op vrijwillige basis.
- Data en tijd:** Woensdagavond van 20.00 uur tot 21.30 uur om de 2 weken:
18 jan/ 1 feb/ 15 feb/ 15 mrt/ 29 mrt/ 12 apr/ 26 apr/ 10 mei
/ 24 mei / 7 juni / 21 juni / 5 juli 2023
- Open groep:** De groep is open voor iedereen, ervaring met meditatie is niet nodig. Je bent alle avonden welkom, maar dat is niet verplicht. Een kleine donatie van ongeveer 5 euro wordt gevraagd in bijdrage aan de kosten.
- Locatie:** Annick Nevejan, Nieuwe Amstelstraat 59 Amsterdam centrum
Vlakbij metrostation Waterlooplein

Mail ons als je voor de eerste keer komt, dan ontvang je alle informatie. Voor bekenden van de Tergar groep vind je alle recente informatie in de Tergar WhatsApp groep.

Contact of aanmelden mail of bel Digna: schenkstoffestee@gmail.com / 06-45826724
of **na 1 april** Annick: anevejan@xs4all.nl / 06-28505578.