

# 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 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  
9 jan./23 jan./6 feb./20 feb./ 6 mrt/ 20 mrt/ 3 april/ 17 april/  
8 mei/ 22 mei/ 5 juni/ 19 juni 2019
- Open groep: De groep is open voor iedereen, ervaring met meditatie is niet nodig. Je bent alle avonden welkom, maar dat is niet verplicht. Je hoeft je niet van tevoren aan te melden en kunt gewoon komen.
- Locatie: Achter-ruimte, Nieuwe Amstelstraat 57,  
Amsterdam centrum (bel 'Zen a/d Amstel')  
Vlakbij metrostation Waterlooplein
- Dana basis: Graag een donatie voor bijdrage onkosten en rest gaat naar sponsoring project in Kaapstad 'Circle of Nourishment'
- Meer informatie: Mail of bel met Annick: [anevejan@xs4all.nl](mailto:anevejan@xs4all.nl) / 06-28505578  
Of met Marc: [hermsenmarc@kpnmail.nl](mailto:hermsenmarc@kpnmail.nl) / 06-21446858