

# 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:  
2 sept./16 sept./30 sept./14 okt./28 okt./11 nov./25 nov./  
9 dec./23 dec. 2020
- 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. Een kleine donatie wordt gevraagd in bijdrage kosten.
- Locatie:** Achter-ruimte, Nieuwe Amstelstraat 57hs  
Amsterdam centrum (bel 'Zen a/d Amstel')  
Vlakbij metrostation Waterlooplein

In verband met de Corona pandemie kan het zijn dat we in het najaar de groep online geven via Zoom. Wij volgen hierin de richtlijnen van de overheid. Mail ons als je de zoomlink wilt ontvangen.

**Meer informatie:** Annick: [anevejan@xs4all.nl](mailto:anevejan@xs4all.nl) / 06-28505578  
Marc: [hermsenmarc@kpnmail.nl](mailto:hermsenmarc@kpnmail.nl) / 06-21446858