

Maandelijks Oefenmoment Mindfulness

**Vrijdag 12 november 19.30 - 21.00u**  
**Zaterdag 13 november 10.00 - 16.00u**

**Stilte is het begin van het luisteren.**

*Salomé Voegelin*

**Deze maand verleggen we de focus van DOEN naar ZIJN.**

Gun jezelf een moment waarbij je even niets hoeft te bereiken. Waarin je de alledaagse verplichtingen letterlijk mag loslaten.

**Vrijdagavond** staat bewegen in aandacht centraal, afgewisseld met verschillende mindfulness meditaties.

**Zaterdag** is de **stiltedag**. In een ontspannen setting ervaar je het effect van een dag met beoefening van milde en vriendelijke opmerkzaamheid. Het programma is een **mooie balans** van zittende, liggende en lopende oefeningen en mindful yoga. Binnenskamers en waar mogelijk ook buiten.

**Kijk voor meer informatie op [www.stainjekracht.nl /agenda](http://www.stainjekracht.nl/agenda)**

**Wat:** Nieuwe en vertrouwde mindfulness meditaties en mindful yoga  
Een oefenavond, een stiltedag of een combinatie van beide

**Wanneer:** vrijdag 12 november 2021 19.30u -21.00u  
Zaterdag 13 november 2021 10.00u -16.00u

**Locatie:** STA IN JE KRACHT Bloemendalstraat 7, Zwolle-Centrum  
**vrijdag €15** incl. koffie- thee - (on)gezond lekkers en hand-out.

**Zaterdag €45.-**

**combinatie vrij+zat €55.-**

**Opgave: [corrine@stainjekracht.nl](mailto:corrine@stainjekracht.nl)**

**Je kunt de vrijdagavond en zaterdag los van elkaar volgen, of een combinatie maken tot een mini- retraite. Wees welkom!**

### **Waarom? Daarom!**

Zowel de oefenavond als de stiltedag geven je de mogelijkheid **in alle rust** de meerwaarde te ontdekken van verschillende oefeningen achter elkaar. Dat brengt verstillings, verfrissing en verdieping. Het maakt dat je de 'tijd' vaak heel anders beleefd, dan op een gewone werk of weekend dag.

Als gezonde tegenhanger bij de voortdurende prikkels van onze binnen- en buitenwereld bouwen we **elke maand** een moment van vriendelijke stilte in. Deze maand in de vorm van een **oefenavond** én een **stiltedag**.

*De stiltedag is een vast onderdeel van de mindfulnesstraining. Oud-deelnemers en overige belangstellenden zijn **van harte welkom** om aan te schuiven, op deze dag waarin het beoefenen van vriendelijke en belichaamde opmerkzaamheid centraal staat. Enige ervaring met (mindfulness) meditatie is aanbevolen.*