



## ✨ Meditatieavonden mei ✨

De maand mei nodigt je uit tot verstillings. Een moment tussen wat er was... en wat kan ontstaan. Misschien voel je de behoefte om even uit de drukte te stappen. Om even te vertragen. Om weer te luisteren naar jezelf.

Tijdens de meditatieavonden in mei creëren we samen een zachte ruimte waarin je niets hoeft te bereiken - alleen te zijn.

### **We werken met geleide meditaties, stilte en bewuste aandacht zodat je:**

- ✨ spanning kunt loslaten
- ✨ jouw hoofd tot rust brengt
- ✨ weer contact maakt met jouw gevoel
- ✨ en dichterbij jezelf komt

En misschien nog wel het belangrijkste; jij herinnert je hoe het voelt om écht verbonden te zijn met jezelf. Niet vanuit moeten of zoeken, maar vanuit rust, zachtheid en aanwezigheid. Herverbinden betekent hier thuiskomen in jezelf, jouw lichaam weer voelen en jouw innerlijke stem opnieuw vertrouwen. Gun jezelf dit moment van rust en herverbinding.

### Praktische informatie:

- 🕒 Data: 4, 11, 18 mei en 1 juni van 20.00 - 22.15 uur
- 💰 Investering: € 125,- excl. btw (voor alle avonden samen)
- 📍 Locatie: Haagweg 57, Rijswijk

Voel je welkom om aan te sluiten en meld je snel aan. Er zijn een beperkt aantal plekken beschikbaar.