



Je geest tot rust (themadag)

De kracht van meditatie en lichaamswerk

- Datum:** Zaterdag 16 maart 2019
Seizoen: Winter '18-19, 2019
Thema: Persoonlijke groei & Ontwikkeling
Organisatie: itip, school voor leven en werk



[Schrijf in via ons formulier](#)

Het valt niet altijd mee om in de dag dagelijkse drukte in je middelpunt te blijven. Je geest raakt snel afgeleid en verliest zijn natuurlijke kalmte. Meditatie is een eeuwenoude en eenvoudige manier om je geest tot rust te brengen. Als je momenten van meditatie in je dag brengt, werk je aan een wakkere en gelijkmoedige geest. Je blik blijft helder en maakt dat je in dagelijkse situaties beter weet wat je te doen staat. Meditatie is voor iedereen weggelegd, iedereen kan het leren!

Op deze dag laat Marcel Favier ons kennismaken met verschillende vormen van meditatie, zoals zit- en ademmeditatie, loop- en muziekmeditatie. Hij vertelt over de betekenis en de achtergronden van meditatie. En hij beoefent met ons diverse subtiele en speelse adem- en lichaams oefeningen die je ademhaling verdiepen om zo met een geaard en rustig lichaam aan de meditatie te beginnen.



'Meditatie helpt bij het verkrijgen van een ruimer perspectief. Het is als het openen van een raam in een bedompte kamer... de hele atmosfeer verandert en een frisse wind draagt alternatieven aan voor onze gebruikelijke manier van reageren.'

--

Tarthang Tulku

Voor wie?

- Voor iedereen die benieuwd is naar meditatie en weleens wil proberen en ervaren wat meditatie is.
- Voor iedereen die zich niet wil laten opjagen door de drukte van zijn hoofd, maar juist meer wil leven en werken vanuit stilte en rust.
- Voor iedereen die wil ontdekken dat meditatie zo veel meer is dan louter met je ogen dicht op een kussentje zitten!

Door wie?



Marcel Favier is sinds 2005 werkzaam bij het ITIP School voor Leven en Werk in Nederland. ITIP is een gerenommeerd instituut wat jaarlijks rond de 500 mensen begeleidt bij hun persoonlijke ontwikkeling en in vele organisaties werkzaam is op het gebied van persoonlijke effectiviteit. Marcel werkt als trainer in de 3-jarige ITIP Opleiding voor Persoonlijke Ontwikkeling, geeft meditatie-trajecten en leidt bezinningstochten naar de Himalaya.

<http://itip.nl> | + 31 575 510850



Neem een kijkje op onze kalender (heerlijkyt.org/ontwikkelen) voor meer info over de inhoud en praktische details van dit programma.

Heerlijkyt van Elsmeren Weg op Halen 2 - 3450 Geetbets
www.heerlijkyt.org | tel: +32 (0) 11 69 68 75



<https://goo.gl/Sdf8t6>