



INLOOPGROEPEN MIND-EN HEARTFULNESS

Lessen van bewust zijn en leven

Op de Buurtboerderij Spaarndammerdijk 319 1014 AA Amsterdam
Zaterdag van 11.00-12.15 uur

Kosten : 10 rittenkaart één jaar geldig € 75,-
10 rittenkaart ½ jaar geldig € 65,-
10 rittenkaart 3 maanden geldig € 50,-
5 rittenkaart 2 maanden geldig € 30,-
Losse les € 7,50 Eerste les gratis

Buro Lieverbewustzijn NL74 KNAB 0723254435

In Buurtkamer Corantijn Corantijnstraat 25 1058 DB Amsterdam
Donderdag van 10.00-11.15 uur

Kosten : een vrijwillige donatie
(rittenkaarten geldig)

Het gaat hier om open, doorgaande, laagdrempelige groepen waarin we kennis kunnen maken met de kracht van ons bewustzijn. We doen mind- en heartfulness meditatie oefeningen en onderzoeken de mogelijkheden om tot een meer bewuste levensstijl te komen, met hoofd én hart aanwezig in het hier en nu. Je hoeft niets te kunnen en/of te zeggen en je hoeft ook geen meditatie ervaring te hebben !

Iedereen is welkom, precies zoals hij/zij is !