



AMSTERDAM INZICHTMEDITATIE start introductiecursus inzicht meditatie in Amsterdam Noord: maandagavond 21 september 2020 19.30 Nieuwendammerkerk.

In 6 bijeenkomsten, plus een stille middag introduceren we de basis van vipassana meditatie. We oefenen met zitmeditatie, loopmeditatie en staande meditatie. Elke bijeenkomst bestaat uit oefenen, het uitwisselen van ervaring, achtergrond informatie en oefen opdrachten voor thuis.

Aanmelden en betaling via:

<https://www.amsterdaminzichtmeditatie.nl/aanmelden/>

Begeleiders: Arne van Huis: 06 – 10574396; Chris Grijns: 06 - 23242364

Voor wie? De cursus is bedoeld voor iedereen die wil kennismaken met inzichtmeditatie (vipassana). Of je nu wel of geen meditatie ervaring hebt, een vervolg zoekt op je mindfulness cursus, je bent van harte welkom. De groep bestaat uit maximaal tien mensen zodat er voor iedereen voldoende ruimte (letterlijk) en persoonlijke aandacht is. De cursus gaat door bij vijf deelnemers. Als je verkouden bent blijf je thuis.

Data De cursus bestaat uit zes maandagavonden van 19.30 – 21.30, en één middag die volledig in stilte wordt doorgebracht. Maandag 21, 28 september, 5 oktober, 19, 26 en 2 november. Stiltemiddag: zondag 8 november.

Locatie De cursus vindt plaats in Nieuwendammer Kerk, Brede pad 6 - 8 Amsterdam Noord. De locatie is met fiets of bus bereikbaar. (GVB stadsbus lijn35 richting Olaf Palmeplein, halte Wervershoofstraat.)

Kosten: De introductiecursus Vipassanā-meditatie wordt gegeven op basis van onkosten en Dana. De onkosten betreffen de zaalhuur, thee, het boekje van Frits Koster: *Basisprincipes Vipassana meditatie* en een wekelijkse info mail. De kosten bedragen: € 95,- . Daarnaast kun je Dana – vrijgevigheid-beoefenen.

