

Mediteren bij Viore

Voor wie

Voor mensen bij wie kanker in het leven een grote rol speelt, dus ook voor naasten en nabestaanden, die willen leren een moment voor zichzelf te creëren. Aan veel van de ongemakken die je ervaart als gevolg van de ziekte kun je zelf weinig doen. Toch kunnen relatief eenvoudige hulpmiddelen soms een beetje verlichting bieden. Mediteren is zo'n hulpmiddel. Het is goed aan te leren en levert doorgaans veel innerlijke rust en verrijking op.

Wat houdt mediteren bij Viore in

De bijeenkomsten bestaan iedere keer uit een stille en een geleide meditatie. Stil mediteren is niets anders dan stil zitten en bij jezelf komen. Dit lijkt misschien moeilijk maar door een paar aanwijzingen en door te oefenen kan je dit goed aanleren. Tijdens geleide meditaties volg je de aanwijzingen van de begeleider. Dat werkt vaak erg ontspannend.

Door te mediteren leer je om te gaan met stilte en vind je rust in jezelf.

Het kan je helpen om evenwicht (terug) te vinden in het dagelijkse leven. En het is beslist niet zweverig. Iedereen kan meedoen.

De bijeenkomsten worden verzorgd door twee ervaren gidsen van Viore.

Waar en wanneer

Viore centrum voor iedereen die leeft met kanker

Oostereind 115

1212 VH Hilversum

Om de week op donderdag, van 19.30-21.00 uur, serie van 6 bijeenkomsten.

Data: 14-28 februari, 14-28 maart, 11-25 april.

Aanmelden

Als je wilt deelnemen of als je meer informatie wil, kun je ons mailen via vrijwilligers@viore.org. Bellen kan natuurlijk ook:

035 685 35 32.

Deelname kost €30,-. Je kunt dit bedrag pinnen bij Viore.