

MINDFULNESS MEDITATIE**Volle dag vrijdag 22 april 2011****EEN VRIJE GEEST
Bewustzijn van het hier en Nu**

*Ontdoe je van de bagage van verleden en toekomst.
Laat voorbije ervaringen voor wat ze zijn.
Word iemand zonder geschiedenis.
Bevrijd jezelf van zorgen, zienswijzen, gedachten die je beperken en je ervan
weerhouden de rust en vrede
te ontwikkelen die uit loslaten voortvloeit.
Blijf niet in het verleden hangen.
Blijf geen lijkkasten vol dode momenten met je meeslepen.
Loop ook niet vooruit op mogelijke situaties, plannen, angsten, verwachtingen.*

*Als je verleden en toekomst hebt losgelaten ben je opmerkzaam.
Je aandacht is helder.
Je geest is vrij.*

VOOR WIE?

Deze dag is een aanvulling voor wie het 8 weken programma volgt. Het is een bijzonder gelegenheid die toelaat een diepe meditatieve stilte te ervaren.

BEGELEIDING

Paul Van Hooydonck verbleef twaalf jaar in boeddhistische kloosters in Nepal, India, Sri Lanka, Birma, Thailand en Engeland. Hij werkte als meditatieleraar in een Tibetaans centrum in Nepal (Ganden Yiga Chözin), in een meditatiecentrum in Sri Lanka (Nilambe) en in de Peradeniya University, de grootste universiteit van Sri Lanka. Hij was monnik in de traditie van het Theravada boeddhisme (de oude school) en kreeg van zijn leraars de opdracht een meditatiecentrum uit te bouwen in België. Hij woont boven het meditatiecentrum in Zurenborg, Antwerpen. Op 31 juli 2008 stapte hij uit de orde van boeddhistische monniken en sindsdien leidt hij het centrum verder als leek.



PLAATS

Oude Abdij Kortenberg
Abdijdreef 22
3070 Kortenberg

BIJDRAGE

Inschrijvingsprijs :	€ 60,00 per persoon
Studenten of financiële moeilijkheden:	€ 55,00 per persoon
Bij herhaling:	€ 30,00 per persoon

Betalen kan ook met KMO- portefeuille.

Op deze dag kan men cd's aanschaffen.
Inbegrepen: water en thee.

[U brengt uw middagmaal zelf mee.](#)

INSCHRIJVEN

Inschrijven kan via de link op de site bij agenda meditatie-dagen.

PRAKTISCHE INFO

Neem een mat, deken, warme sokken, en eventueel een meditatiebankje en kussen mee .

Voor verdere vragen, mail a@aandacht.be

Secretariaat Mindfulness: 0494/94 60 60 of 09/328 60 90

ANNULATIE

- Tot 4 weken voor de start van de training of activiteit kunt u uw inschrijving kosteloos annuleren.
- In geval van annulering tussen 4 en 2 weken voor de aanvang, rekenen we een annuleringsvergoeding aan van 15%.
- Bij annulering tussen 2 weken en 2 dagen voor de start, bedraagt de vergoeding 30%.
- Bij annulering in de 2 laatste dagen bent u ons het volledige bedrag sowieso verschuldigd en is er dus geen terugbetaling mogelijk.

- *U kunt zich wel te allen tijde laten vervangen door een andere persoon, indien ons dit vóór aanvang van de opleiding wordt gemeld en deze persoon naar oordeel van de trainer aan de aanmeldingscriteria voldoet. Aan een dergelijke vervanging zijn geen kosten verbonden.*

AANKOMST

Men wordt verwacht vanaf 9:15 u voor registratie, thee en koffie.

Er wordt stipt gestart om 10:00 u

(gelieve minstens 15 min. vooraf aanwezig te zijn)

Iedereen blijft de hele dag in het centrum, 's middags is er geen gelegenheid om de stad in te trekken. De dag duurt tot ongeveer 17.00 u .

Voor definitieve data en onderwerpen gelieve steeds www.aandacht.be te raadplegen. Data kunnen wijzigen. Er worden ook vaak nieuwe dagen georganiseerd.