

## Informatie en overzicht meditatielessen 2009-2010

Lieve mensen,

Hieronder wat praktische informatie en de nieuwe lesdata van het komende cursusjaar 2009-2010. Er zijn dit jaar twee groepen: één op maandagochtend en een nieuwe groep op woensdagochtend. Je schrijft je in op een vaste ochtendgroep. In principe is er iedere oneven week les. Het totaal aantal lessen is 17. Dit jaar heb ik op verzoek geen lessen gepland in de (Voorburgse) schoolvakanties. Als je zelf een les niet kunt komen, is dit uiteraard voor je eigen rekening. Je kunt wel in overleg een les inhalen (mits er plaats is) in de andere groep. Als een geplande les uitvalt door mijn toedoen, zal ik een extra les inplannen.

De meditatielessen starten om 10.00 uur. Vanaf 09.45 uur staat er water en thee klaar. Om jezelf en je medecursisten een ontspannen begin van de les te gunnen én omdat ik graag op tijd wil starten, verzoek ik jullie vriendelijk om vóór 10.00 uur aanwezig te zijn! Draag gemakkelijk zittende kleding en warme sokken dus geen schoenen of sloffen met harde zolen.

De kosten voor het hele cursusjaar zijn € 125,--. Dit kun je in vijf termijnen van € 25,-- betalen. Graag de betaling contant en voorafgaand aan de les. In het overzicht kun je de vijf termijnen terug vinden. Als je gedurende het cursusjaar geen lessen meer wilt of kunt volgen, kun je per het einde van de lopende termijn opzeggen. Wel graag dit ruim van te voren aangeven, hierdoor kan iemand van de wachtlijst bij de eerstvolgende nieuwe termijn instromen. Als er plaats is, kunnen tijdens het cursusjaar nieuwe cursisten instromen of een proefles volgen. Een losse (proef)les kost € 10,--.

Belangrijk: Als je een les niet mee kunt doen, laat dit dan zo snel mogelijk weten per email of telefoon. Ben je op de dag zelf verlaat of kom je toch niet, meld dit dan het liefst telefonisch: **070-30 00 212** of **06-55 382861**, we kunnen dan toch op tijd met de les beginnen en zitten niet onnodig op je te wachten.

De meditatielessen hebben **één doel: bewuster in dit moment aanwezig zijn**. Dit oefenen we door ons bewust te worden en te zijn van onze ademhaling, ons lichaam, de signalen van ons lichaam en onze (saboterende) overtuigingen en denkpatronen. Meditatie gaat de ene dag gemakkelijker dan de andere dag. Door steeds te blijven oefenen en met geduld en compassie naar jezelf en je pogingen te blijven kijken, zul je zien dat het steeds eenvoudiger wordt om bij je stilte te komen en te blijven. Al een klein beetje oefenen heeft direct invloed op je leven en de manier waarop je in het leven staat. Hoe meer je vertrouwd raakt met meditatie, hoe meer je met aandacht in het heden en het moment Nu kunt zijn, in plaats van in gedachten te leven in het verleden of in de toekomst. Thich Nhat Hanh zegt hierover: "Ons ware thuis is in het huidige ogenblik."

Meditatie kun je op verschillende manieren beoefenen. Er is geen goede of slechte manier, de beste manier is dat wat jou op dit moment het meest past. Ook dit kan per dag verschillen. Tijdens de meditatielessen zullen we een aantal verschillende manieren ervaren zoals o.a.: visualisatie, actieve meditatie en stiltemeditatie. Wil je ervaren wat loopmeditatie is, dan kun je op de woensdagochtenden van de even weken meedoen tijdens de loopmeditatie in landgoed De Horsten in Wassenaar. Grote 'fans' van loopmeditatie waren en zijn: Boeddha, Mahatma Gandhi en Thich Nhat Hanh, geen slecht gezelschap, zou ik zo zeggen..

Ik wens iedereen een fijn en inspirerend jaar toe en zie jullie graag (weer) tijdens de lessen!

Met vriendelijke groet, Lida Erkelens

## Overzicht cursusdata meditatielessen van De Practijk

cursusjaar 2009-2010

### Maandaggroep

#### Week lesnr datum

##### Termijn 1

36	1	31 augustus 2009
39	2	21 september
41	3	5 oktober
43		<i>geen les i.v.m. Herfstvakantie</i>

##### Termijn 2

45	4	2 november
47	5	16 november
49	6	30 november
51	7	14 december
53		<i>geen les i.v.m. Kerstvakantie</i>

##### Termijn 3

01	8	4 januari 2010
03	9	18 januari
05	10	1 februari
07	11	15 februari
08		<i>Voorjaarsvakantie</i>

##### Termijn 4

09		<i>geen les i.v.m. vakantie Lida</i>
11		<i>geen les i.v.m. vakantie Lida</i>
13	12	29 maart
15	13	12 april
17	14	26 april

##### Termijn 5

19		<i>geen les i.v.m. Meivakantie</i>
20	15	17 mei
21		<i>geen les i.v.m. 2<sup>e</sup> Pinksterdag</i>
23	16	7 juni
25	17	21 juni
27		<i>Begin Zomervakantie</i>

### woensdaggroep

#### Week lesnr datum

##### Termijn 1

--		
39	1	23 september 2009
41	2	7 oktober
43	3	21 oktober

##### Termijn 2

45	4	4 november
47	5	18 november
49	6	2 december
51	7	16 december
53		<i>geen les kerstvak.</i>

##### Termijn 3

01	8	6 januari 2010
03	9	20 januari
05	10	3 februari
07	11	17 februari
08		<i>Voorjaarsvakantie</i>

##### Termijn 4

09		<i>geen les</i>
11		<i>geen les</i>
13	12	31 maart
15	13	14 april
17	14	28 april

##### Termijn 5

19		<i>geen les Meivak.</i>
21	15	26 mei
23	16	9 juni
25	17	23 juni
27		<i>Zomervakantie</i>

**Totaal aantal lessen:** 17

**Kosten:** € 125,-- of in vijf termijnen à € 25,--

**Betaling:** Contant voorafgaand aan termijn en les

Gemiste lessen zijn voor eigen rekening, geen restitutie

**Bij verhindering op de dag zelf graag telefonisch afmelden!**

Lida Erkelens-Zwarts

De Practijk voor bewustwording en groei

Via Verdi 271

2272 WH Voorburg

**070-30 00 212 / 06 55 38 28 61** (ma t/m vr 08.00-20.00 uur)