



VOOR WIE DE KRACHT VAN KLANK & MEDITATIE WIL ERVAREN

VOOR IEDEREEN DIE ONTSPANNING & RUST ZOEKT

Wil je stress verminderen en dichterbij jezelf komen? Kom dan in april wekelijks naar de Zamenhofstraat in Amsterdam. **Ervaar de kracht van klank en stilte in Amsterdam.**

We komen samen in een kleine, veilige groep om te mediteren. De klank neemt je mee en zorgt ervoor dat je dichterbij jezelf komt. Daarom zijn deze avonden ook geschikt voor beginners.

Na de klankmeditatie met gong en klankschalen is er na afloop ruimte ervaringen te delen, onder het genot van een kop warme thee. Meditatiekussens en dekens zijn aanwezig. Je hoeft niets mee te nemen.

In het kort:

- Verbinding in een krachtige groepsenergie
- Verdieping van meditatie & bewustzijn
- Diepe ontspanning & minder stress
- Loslaten & in het moment zijn
- Meer balans & innerlijke rust

Elke week een ander thema

Week 1: Loslaten

Gong – diepe ontspanning
en energetische reiniging

Week 2: Harmonie

Klankschalen – balans
tussen lichaam en geest

Week 3: Verbinding

Klankbuizen – resonantie
en groepsenergie

Week 4: Integratie

Combinatie van klanken
voor innerlijke rust