

Zondagochtend meditatie Oosterbeek Vrijdagavond meditatie Wageningen



Elke maand een andere meditatie voor ontspanning en inzicht.
In de workshop uitleg, vooroefeningen, de meditatie, ontspanning en thee.

Zondagochtend 10:30-12:30 Zweiersdal, Weverstraat 65 Oosterbeek

- 10 september** : Nataraj. Osho dansmeditatie.
- 1 oktober** : Ouder- Kindmeditatie, Yoga, verhaal en knutselen.
- 5 november** : Gibberisch. Osho klankmeditatie.
- 10 december** : Ademmeditatie en Silent Sitting.
- 21 januari** : Kundalini. Osho bewegingsmeditatie.

Vrijdagavond 20:00- 22:00 Duivendaal 7, Wageningen

- 15 September** : Vipasana of inzicht. Loop-, zit-, en ligmeditatie.
- 13 Oktober** : Nadabrahma. Osho zoem- hartmeditatie.
- 17 November** : Bodyscan en Yoga Nidra. Diepe ontspanningsmeditatie.
- 15 December** : Hara of levensenergie. Zittende bewegingsmeditatie.
- 19 Januari** : Shaken, lichaamsgerichte oefening, en aandachtsmeditatie.

Kosten: € 15 per losse meditatie, 5 meditaties € 62,50 (€ 12,50 per keer) .

Docent: Winifred Wegener. Info en opgave: info@wyomas-studio.nl

Tel: 06-46325878. Meer info: www.wyomas-studio.nl