



# Meditatie werkplaats

oefeningen, eenvoudige meditaties en gesprek  
met Madeleen Winkler en Hilda Boersma (euritmie)

Te midden van de beslommeringen van alledag, afspraken en verplichtingen, kan het belangrijk en gezond zijn om je even uit dit alles terug te trekken en een moment van rust te creëren waarin je jezelf concentreert op een zinvolle inhoud. Daarmee begint het mediteren. Als voorbereiding daarop zijn er allerlei oefeningen die je tussendoor kunt meenemen in je dagelijkse werk. Je oefent je aandacht, doorzettingsvermogen en innerlijke beweeglijkheid en ook het terugkijken op de dingen die gebeurd zijn.

Antroposofische meditatie is een vrije en individuele weg. Deelnemers aan de meditatie werkplaatsen worden ondersteund in het gaan van hun eigen oefenweg, waarbij aandacht is voor de tijdens het 'huiswerk' opgedane ervaringen. Zo leer je van elkaars vragen en ontdekkingen en het is een stimulans voor de eigen meditatieve oefenweg.

- Plaats:** Therapeuticum Calendula  
Krugerlaan 79, gebouw De Berk
- Tijd:** 6 zaterdagochtenden van 10.00 – 12.30  
6/11, 17/12, 21/1, 25/2, 24/3, 21/4
- Kosten:** € 150,-; voor leden van de AViN: € 125,-
- Aanmelding :** schriftelijk of per e-mail bij secretariaat van de AViN  
Boslaan 15, 3701 CH, Zeist,  
[secretariaat@antrop-ver.nl](mailto:secretariaat@antrop-ver.nl)
- Informatie** secretariaat Antroposofische Vereniging in Nederland  
030 6918216  
[www.antroposofie.nl](http://www.antroposofie.nl), rubriek actueel: agenda