

Meditatie

Domein	Cultuur & Spiritualiteit
Omschrijving	Samen mediteren
Doelstelling	Tot rust komen door meditatieve oefeningen. Ons bestaan en onze psychische kwetsbaarheid leren aanvaarden. Leren omgaan met stress. Bewust en aandachtig leren leven. De diepe waarde, noodzaak en het belang van stilte in ons leven leren ontdekken.
Methodiek	Inhoudelijk beeldmateriaal en oefeningen, het mediteren zelf.
Doelgroep	Opname en behandelafdelingen
Aantal deelnemers	Max. 20 deelnemers
Wanneer	Dinsdag om 15 uur
Locatie	Kapel domein
Praktisch	Geen matje meebrengen. Wel op tijd komen. De sessie kan niet verstoord worden door laatkomers.
Begeleider	