

HO STOP!

...EVEN BIJKOMEN...
Met meditatie en klank

Heb jij ook zo de neiging om meteen na het werk door te buffelen tot je instort op de bank?

Laat je beeldscherm los, de deadlines, de indrukken van de dag en val even stil.

Gun jezelf een 'reset' door te ontspannen (via geleide meditatie) en weer op te laden (met stem en beweging).

We beginnen met wat ontspannen oefeningen voor lichaam en stem, daarna doen we een geleide meditatie.

Tot slot brengen we de focus terug naar adem en stem. We laten de stem klinken in een unieke combinatie van meditatie en zang. We creëren een klankbad, je kunt het mee creëren, of je erin 'baden'.

Alles is goed:

- je hoeft niets te kunnen
- je hoeft niets te leren
- je hoeft niets te verbeteren

Tijd: woensdag einde van de middag. Inloop vanaf 17.15, start om 17.30 uur (na aanvang gaat de deur dicht) einde 18.30 uur.

Plaats: Vlierestraat 3 in het nieuwe Greppel Theater in Nijmegen oost.

Kosten: kom de eerste keer gratis uitproberen.

Daarna betaal je 10 euro per losse bijeenkomst.

Of 60 euro voor een strippenkaart van 10x

Aanmelding: T. 06 24227624

Begeleiding: Alet Wildmann.

Ik heb ruime ervaring op gebied van meditatie, persoonlijke ontwikkeling en mindfulness.

Daarnaast ben ik al 37 jaar stem en zangdocent en coach, heb gewerkt op theaterscholen, werk op universiteiten, en in het bedrijfsleven. Nu gun ik het mijzelf om een plek te creëren waar ik in alle rust en ruimte kan laten ontstaan

HO STOP!

...EVEN BIJKOMEN...
Met meditatie en klank

wat er wil ontstaan. De expertise heb ik ter beschikking. En net zo goed als jullie niets hoeven, hoef ik van mijzelf ook niets en mag ik werken vanuit de ontspanning.

