



We nodigen je graag uit voor een unieke meditatie-ervaring. Geen lange theorie, wel een toegankelijke sessie waarin je verschillende vormen van meditatie kunt ervaren en kan ontdekken wat voor jou werkt.

“The point of meditation isn't to control your thoughts, it's to stop letting them control you.”

— Ken Wilber

MEDITATIE INTRODUCTIE

Samen even landen – EEN BELEVINGSESSIE

Op 12 juni 2025 van 14 to 16 uur in Ter Loo in Zedelgem



We bieden een unieke ervaring waarbij kennis vergroten, meditatie en zang samenkomen.

Het is een moment om "meditatie" van verschillende hoeken te bekijken en te beleven. We gaan samen op zoek naar wat werkt. Er is zeker plaats voor vragen en uitwisseling.

Eva werpt een licht op de verschillende vormen en doelen van meditatie, Walker begeleidt ons in een meditatie die ons helpt landen in het moment (in het Engels) en Sandra neemt ons met haar bijzondere stem mee op een klankreis die je dieper laat verbinden met je eigen frequentie en die van de groep.

Voor wie?

Iedereen kan aansluiten, je hoeft geen voorkennis te hebben, enkel een dosis nieuwsgierigheid en een wens om je perspectief te verbreden.

Waar?

Ter Loo – Zaal Crea
Torhoutsesteenweg 58
8210 Zedelgem

Kostprijs

Kostprijs: **10 euro** inclusief infobundel

Inschrijvingen kan per mail op eva@enneas.be.

Programma



Introductie

- door **Eva Bourgeois**
- Enneagram leraar en coach, Bemiddelaar



Geleide meditatie in het Engels

- Door **Walker Bass** (USA)
- Mindfulness Teacher en Fascilitator bij Russ Hudson



Klankreis

- Door **Sandra De Groote**
- Klankhealing

Sandra's stem stem geeft intuïtief klank aan de energie die zich in het hier en nu ontvouwt - een levende meditatie die elke keer anders is, afgestemd op wat er is en ontstaat.