



4nu groep gaat verder!

Vier 't leven nu met wekelijkse beoefening :

- Cornelis Kapitein – Verdiepend gesprek
- Charlotte Korbee – Vreugde in Zijn
- Michiel Slegten – Natuurlijke Meditatie
- Maaike Gerritsen – Stembevrijding

Sst glimlach kalm helder als de lucht zo vrij !

*We zien jullie graag op de eerste bijeenkomst
donderdag 27 aug. 2020 in de lichte hal van
kinderdagverblijf Doomijn (8 min. lopen van 't station)
Burgemeester van Walsumlaan 3 Zwolle*

*Vervolgens elke donderdag van 20.00 tot 21.30 uur
Jouw bijdrage 60 euro per maand
De eerste keer 10 euro contant
Aanmelden bij Michiel
michielslegten@gmail.com*

'Als je zingt dan b n je het nu-moment,
ben je het leven zelf dat zingt!
Stembevrijding zoals Maaike het geeft,
bevrijdt telkens iets van alles
dat vast zit en zorgen geeft.

Het bevrijdt je lichaam, je emoties en gedachtes.
In 't zingen komt er een overgave, er is liefde,
er is blijdschap, er is samenzijn, eenheid.
Al die dingen die we eigenlijk zo graag willen,
die vind je in 't zingen. Dat is de magie ervan.
In de groep wordt je één met het geheel.
Het is heerlijk om improviserend
samen te zingen in een groep die klinkt.'

Een zelfde omschrijving geldt voor de bijeenkomsten
'Vreugde in Zijn' hartmeditatie, waar Charlotte
zachte vredevolle blijheid creëert.

Eén in 't nu-moment, geldt ook voor Michiel zijn
Natuurlijke Meditatie lessen. Waarbij in meditatie de
verbinding, alles en iedereen is. De vogels, de bomen,
de auto's op de straat, de zon die verwarmt
en de wind die streeft.

Word je geraakt door deze woorden? In het verdiepend
en open gesprek met Cornelis Kapitein wordt dit alles
en nog veel meer, poëtisch ter sprake gebracht.

Contact en opgave: Michiel Slegten

michielslegten@gmail.com

NL81 ASNB 0708041795