



Joachim & Anna

Seniorenclub Joachim en Anna, dinsdagmiddag 18 maart

Mediteren

Waarschijnlijk mediteert iedereen wel eens. Je geniet van een mooie zonsondergang, muziek die je raakt, je gaat op in het moment en je gedachten worden rustig. Op dinsdagmiddag 18 maart nodigen we je van harte uit om samen met Berthilde van der Zwaag dit bewust te oefenen.

Door geregeld te mediteren kan er een proces op gang komen van verinnerlijking, dichter bij jezelf komen, wie je bent. Het gaat ook om het ontvankelijk worden voor Gods aanwezigheid in je leven en je roeping als mens in de wereld.

Berthilde was geestelijk verzorger in Maxima MC en verzorgt de cursus 'Mediteren kan je leren.'

We starten de middag om 14.00 uur in de Johanneskerk. Na een korte inleiding oefenen we een goede meditatiehouding. Dit helpt om uit je hoofd en het denken te komen.

Na een korte pauze doen we een oefening in de Ignatiaanse traditie: we luisteren naar een Bijbelverhaal en zien wat dat verhaal voor ons eigen leven kan betekenen.

Rond 16.00 uur ronden we af en is er tijd om na te praten en samen iets te drinken.

Aanmelden en bijdrage:

Meld je van tevoren aan, uiterlijk 16 maart, via e-mail: joachimenanna@hotmail.com of telefonisch bij Gonnie v.d. Pijl (2621624) of Klaas Meijer (2410633).

Een vrijwillige bijdrage is welkom; in de hal staat een doos voor je bijdrage.

Iedereen is welkom, ongeacht je leeftijd, wijk, woonplaats of betrokkenheid bij de Johanneskerk. Ook is ervaring met meditatie niet nodig om mee te doen.