

MEDITATIEMIDDAG

7 MAART 2026
13.00 - 16 UUR

Regelmatig mediteren helpt om kalmer, geconcentreerder, evenwichtiger en empathischer te worden. Stap een middag uit de drukte en ervaar de kracht van een pauze.

Wat gaan we doen?

Tijdens deze middag doen we verschillende korte en langere meditatie-oefeningen om tot rust te komen. Het zijn zittende of liggende oefeningen. Ook doen we eenvoudige beweegoefeningen.

Alle oefeningen worden begeleid door Wilma Noteborn. Zij heeft meer dan 13 jaar ervaring in het geven van Mindfulness-trainingen.



Voor wie?

De middag is bedoeld voor volwassenen. Ervaring met meditatie of Mindfulness is niet vereist.

Locatie

Lars Roijen, praktijk voor fysiotherapie en revitaliseren
Pres. Kennedystraat 1 Margraten

Parkeren

Kan gratis in de buurt van de praktijk.

Kosten

€ 25,- p.p. Kom je samen met iemand anders? Dan betaal je €20,- p.p.
Er wordt gezorgd voor koffie en thee met wat lekkers.

Aanmelden

Graag vooraf via info@mindthings.nl of 06 50 49 26 79

Indien gewenst is er van tevoren een kort telefonisch kennismakingsgesprek.

Meenemen

Neem een grote handdoek en een omslagdoek/deken mee. Draag comfortabele kleding.



To color your life