



Wie zijn wij?

De missie van **ABC-van-Meditatie** is om mensen op een betaalbare, ongedwongen, hoog kwalitatieve en hedendaagse manier de mogelijkheid te geven om kennis met meditatie te maken. Onze activiteiten bestaan uit het aanbieden van:

www.abc-van-meditatie.nl

Een zeer uitgebreide meditatie website met informatie over meditatie, gezondheid, persoonlijke ontwikkeling, meditatietechnieken, voordelen, producten, cursussen en reizen.

De Basis- en Vervolgworkshop Meditatie

Altijd al een keer willen mediteren? Deze middagworkshops zijn ideaal voor iedereen die een succesvolle start met meditatie wil maken of zijn meditatiekennis wil verdiepen.

De Workshop Visualisatie

'Mental' training! We leren d.m.v. het creëren van mentale beelden ons te ontspannen en onze gezondheid en prestaties te stimuleren.

Cursussen voor het Bedrijfsleven

Voor bedrijven, instellingen of verenigingen verzorgen wij meerdaagse, dag- of weekend cursussen, waarbij we een win-win situatie creëren voor zowel de deelnemer als zijn werkgever!

Presentaties, clinics en lezingen

Een korte maar krachtige introductie! Maak in 60 minuten kennis met de wondere wereld van meditatie, Yoga, Tai chi of Qi gong.

Meditatie Advies en Coaching

Voor advies, begeleiding en al je vragen

Mediteren

Voor iedereen die niet alleen stress en spanning wil verlichten, maar ook zijn gezondheid en levenskwaliteit wil verbeteren



Algemeen

De ABC-van-Meditatie workshops zijn over het algemeen middagprogramma's die starten om 13.30 uur en eindigen om 17.30 uur. We geven les aan groepen van 5 tot maximaal 25 man om kwaliteit en individuele aandacht te garanderen. Oefeningen en theorie worden afgewisseld en er is voldoende gelegenheid tot dialoog en voor het stellen van vragen. Deelnemers ontvangen documentatie en naslagwerk in een overzichtelijke cursusmap. Koffie en thee is bij onze programma's inbegrepen.

Onze cursussen en dagworkshops worden regelmatig op verschillende locaties in Nederland gegeven. Kijk in onze agenda, op de website of in onze nieuwsbrief wanneer we bij jou in de buurt langskomen.



Agenda en Prijzen

Voor Contact & Informatie

ABC-van-
Meditatie
•NL

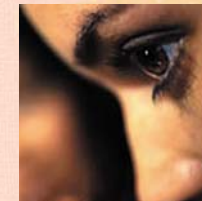
Telefoon : 020-6716824
E-mail : info@abc-van-meditatie.nl
Internet : www.abc-van-meditatie.nl
www.abc-of-meditation.com
KVK nr. : 27262113

ABC-van-
Meditatie
•NL

www.abc-van-meditatie.nl

Mediteren

- Leren te ontspannen
- Stress te verlichten
- Gezondheid te verbeteren
- Ontwikkelen van zelfbewustzijn en persoonlijke groei



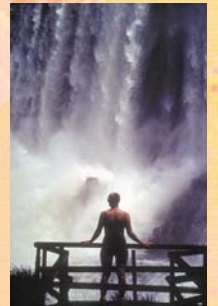
Mediteren

Wist jij dat we bijna alle mooie momenten in ons leven beleven als we onze aandacht op het NU focussen? Dit is precies wat we doen tijdens bij het mediteren!



Mediteren

Voor Iedereen. Leeftijd, religie, geslacht of ervaring is onbelangrijk



Mediteren

ABC-van-Meditatie staat voor leren mediteren op een ongedwongen, hoog kwalitatieve en hedendaagse manier



Waarom Mediteren?

Meditatie staat vooral bekend om de positieve effecten op stress. Als je vaak mediteert word je stressbestendiger en gaat ontspannen je makkelijker af. Mediteren gaat echter verder dan alleen ontspannen. Meditatie is mentale conditietraining en zorgt ervoor dat we in alle facetten van ons dagelijks leven beter gaan functioneren en presteren. Mediteren kan ons helpen met het verbeteren van onze:

Welzijn en Lifestyle

Mediteren leert je de geest te kalmeren, je gedachten en gevoelens te observeren en uiteindelijk te beheersen. Het bereiken van een verhoogde staat van bewustzijn gaat vaak hand in hand met een gevoel van innerlijke rust, plezier en tevredenheid. Ons persoonlijk geluk hoeft niet meer voort te komen uit dingen doen of krijgen, maar wel uit gewoon jezelf ZIJN!

Prestaties

Door middel van meditatie ontspant lichaam en geest en verbetert je concentratievermogen. Helder denken leidt tot betere beslissingen, meer creativiteit, een holistische kijk op processen, minder in automatisen vervallen en minder verspilling van energie. Betere beheersing van je gevoelens en emoties leidt tot verbeteringen in je sociale leven. Het maakt niet uit wat je doet, je boekt betere resultaten als je mediteert!

Gezondheid

Tallose wetenschappelijk onderzoeken tonen aan dat mediteren het genezingsproces bijzonder goed en effectief kan ondersteunen. Meer energie, lagere bloeddruk/cholesterol/spierspanning/hartslag, beter omgaan met stress en een betere ademhaling zijn maar een paar van de voordelen die mediteren je brengt.

Meditatie is geen kwestie van geloven...

Sinds 1970 zijn naar de effecten van meditatie meer dan 3000 wetenschappelijk onderzoeken verricht door universiteiten en ziekenhuizen. Vooral de laatste vijf jaar worden m.b.v. nieuwe onderzoekstechnieken echt opzienbarende resultaten geboekt.



Meditatie Cursussen

Maak kennis met meditatie en neem deel aan onze meditatiecursus. Leren mediteren via onze website of via boeken is prima, leren mediteren via een persoonlijke cursus is vaak beter.

De ervaring leert dat als je meditatie via een cursus leert, de verkregen informatie beter blijft

hangen, mogelijke vragen en problemen gelijk behandeld worden en je de kans vergroot dat jouw meditatieavontuur een succes wordt.

Onze cursussen zijn voor iedereen toegankelijk en worden op een aantrekkelijke, professionele en vooral 'down to earth' manier gedoceerd.

Mediteren

"Scientists study it. Doctors recommend it. Millions of people—many of whom don't even own crystals—practice it every day. Why? Because meditation works." – Time Magazine



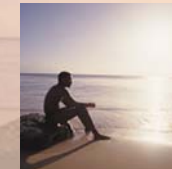
We maken je op een speelse manier wegwijs in de cursusstof en zorgen ervoor dat er een goede opbouw in je meditaties gaat komen. We leren je de meditatie valkuilen te vermijden en de techniek en manier van mediteren te vinden die bij jou persoonlijkheid past.

Onze cursussen en workshops zijn gericht op particulieren alsmede het bedrijfsleven en worden gegeven door leraren met langdurige meditatie ervaring, die met de beide benen op de grond staan en hun sporen in het bedrijfsleven of de gezondheidszorg hebben verdiend.

Als je thuis komt van de cursus heb je genoeg kennis en ervaring om zelf aan de slag te gaan. Stress zal steeds meer uit je leven verdwijnen, je hoofd komt steeds meer tot rust, je prestaties op alle gebieden zullen verbeteren en je zult het leven steeds meer gaan waarderen!

Basis Workshop Meditatie

Onze basisworkshop is ideaal voor iedereen die een goede start met meditatie wil maken of zijn meditatiekennis wil verdiepen. Altijd al een keer willen mediteren? Bang dat je net als zovelen (onnodig) vroeg afhaakt? Zeker weten of je wel goed mediteert? Of heb je gewoon zin in een leuke dag? In alle gevallen ben je van harte welkom op onze basiscursus.



We leren wat mediteren nu precies is, hoe je moet mediteren, waar meditatie vandaan komt, wat de filosofie inhoudt en wat mediteren met je doet. We maken je attent op de valkuilen waar veel mensen door stranden en nemen

uitvoerig de tijd om je vragen te beantwoorden. We oefenen met de verschillende technieken en houdingen om je een kans te geven de voor jou persoonlijk meest geschikte vorm van meditatie te vinden. Tijdens de workshop gaan we in op Zen, Transcedente meditatie (TM), Vipassana, aandacht- en inzichtmeditatie en andere vormen van mediteren.

We geven je de energie om thuis zelf aan de slag te gaan en helpen je met een plan van aanpak. Je zult deze dag niet alleen veel leren en plezier hebben, maar ook heerlijk ontspannen en diep relaxen! Aan het eind van de middag is het onze doelstelling dat de deelnemer:

- Zelfstandig met meditatie aan de slag kan gaan
- Weet wat mediteren is en waar het vandaan komt.
- Weet wat voor soorten meditaties er bestaan.
- Verscheidene technieken en houdingen heeft geprobeerd.
- Weet waarvoor je meditatie kan gebruiken en wat de voordelen zijn.
- Versteld staat hoe relaxed en ontspannen mediteren is.
- Een realistisch plan van aanpak voor de toekomst heeft doorgenomen.
- Al zijn of haar vragen beantwoord heeft gekregen.
- Een bijzonder leuke en ontspannen middag heeft meegemaakt.

