

Ons Aanbod

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

Deze workshops zijn ideaal voor iedereen die een succesvolle start met meditatie wil maken of zijn meditatiekennis wil verdiepen.

De basis van Mindfulness Meditatie

Een training van drie sessies waarin de deelnemers leren mediteren en kennismaken met alle belangrijke basisbeginselen, oefeningen en inzichten uit de mindfulness meditatie traditie.

Achtweekse intensieve Mindfulness training

Een zeer intensieve Mindfulness en aandachtstraining waarin je niet alleen je meditatieoefening verdiept, maar vooral ook een brug slaat naar het dagelijkse leven.

Cursussen voor het Bedrijfsleven

Voor bedrijven, instellingen of verenigingen verzorgen wij meditatiecursussen, lezingen en korte workshops waarbij we een win-win situatie creëren voor zowel de deelnemer als zijn werkgever!

Geleide Meditatie cd's

Met de geleide meditatie cd's van ABC van Meditatie wordt zelfstandig mediteren nog gemakkelijker en krachtiger.

'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

Wie zijn wij?

ABC-van-Meditatie is opgericht in 2003 door Mark Teiggeler (1972) en een netwerk van enthousiaste meditatiebeoefenaars die passie met zingeving en werk willen combineren. 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. ABC-van-Meditatie is één van de meest actieve aanbieders van meditatie- en mindfulnessstrainingen en meditatieproducten in Nederland. Bezoek onze zeer uitgebreide en complete meditatie-website www.abc-van-meditatie.nl voor meer achtergrondinformatie over de trainingen, trainers, referenties en partners waarmee we samen werken.

Voor contact en informatie

Telefoon: 020-6716824

E-mail: info@abc-van-meditatie.nl

KVK nr.: 27262113

www.abc-van-meditatie.nl

abcvan
meditatie

leren mediteren

voor zowel beginners
als gevorderden.



www.abc-van-meditatie.nl



Waarom Mediteren?

Mediteren is vooral heerlijk om te doen. Toch staat meditatie vooral bekend om de positieve effecten op stress. Als je vaak mediteert word je stressbestendiger en gaat ontspannen je gemakkelijker af. Mediteren gaat echter verder dan alleen ontspannen. Meditatie is ook mentale conditietraining, geeft inzicht in lichaam en geest en zorgt ervoor dat we in alle facetten van ons dagelijks leven effectiever gaan functioneren en presteren.

Welzijn en Lifestyle

Mediteren leert je de geest te kalmeren, je gedachten en gevoelens te observeren en los te laten. 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

Alles wat je met aandacht doet gaat beter. Door middel van meditatie ontspant lichaam en geest en verbetert je concentratievermogen. Een heldere geest leidt tot betere beslissingen, meer creativiteit, een holistische kijk op processen, minder in automatismen vervallen en minder verspilling van energie. 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 één van onze meditatiecursussen. 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, onder begeleiding en in een groep de oefeningen je gemakkelijker afgaan, mogelijke vragen en problemen gelijk behandeld worden en je de kans vergroot dat jouw meditatieavontuur een succes wordt.

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 (onnodig) vroeg

'Een geslaagde kennismaking met Meditatie.'

Management Team Magazine

afhaakt? Zeker weten of je wel goed mediteert? Of heb je gewoon zin in een leuke middag? In alle gevallen ben je van harte welkom op onze basisworkshop.

We leren in deze workshop wat mediteren nu precies is, hoe je moet mediteren, hoe je het beste thuis kunt mediteren en 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 o.a. in op Mindfulness, Zen, Transcedente meditatie (TM), Vipassana, aandacht- en inzichtmeditatie en de kracht van het NU. Meer informatie over deze workshop kan je vinden in de cursussectie op onze website.

Mindfulness Meditatie Trainingen

ABC van Meditatie biedt zowel de bekende intensieve acht weekse mindfulness training aan alsmede een basistraining Mindfulness meditatie van drie sessies waarin de deelnemers zelfstandig leren te mediteren en tegelijkertijd kennismaken met alle belangrijke basisbeginselen, oefeningen en inzichten uit de mindfulness meditatie traditie.

Al onze meditatie trainingen 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.