

A person is shown in a meditative pose, sitting cross-legged on a blue mat. Their hands are held in a mudra (prayer position) with fingers interlaced. The person is wearing light blue pants. The background is a plain, light-colored wall. A semi-transparent grey rectangle is overlaid on the image, containing text.

*Sathya*

Basisworkshop  
Meditatie

*Brilliant Stillness*



**Ik adem in en kom tot rust  
Ik adem uit en glimlach  
Thuisgekomen in het nu  
Wordt dit moment een wonder.**

-Thich Nhat Hanh-

## **Steeds meer mensen, waaronder topsporters, managers en politici komen erachter dat meditatie werkt.**

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat meditatie meer is dan een ontspanningstechniek.

Voordelen die genoemd worden zijn:

- Verbetering van de algehele gezondheid.
- Stressklachten nemen af.
- Slaapvermogen verbetert.
- Toename van energie en vitaliteit.
- Concentratie neemt toe.
- Alertheid en creativiteit nemen toe.

## **Resultaten**

Na deze workshop weet je hoe je moet mediteren. Heb je een beeld welke soorten meditatie er bestaan en heb je er een aantal ervaren. Weet je hoe je kan voorkomen dat je onnodig afhaakt en heb je onderzonden hoe relaxt en ontspannen mediteren is.

Er is natuurlijk ook voldoende ruimte voor het stellen van vragen en nog veel meer.....

## **Doelgroep**

Als je nieuwsgierig bent om stil te staan en te kijken wat er zich in het Nu aandient, zonder oordeel.

## **Werkwijze**

De basis workshop "Brillant Stillness" staat voor het beeld dat we kunnen gaan genieten van de levendige stilte om ons heen. Dat we gedachten, emoties en gewaarwordingen hebben maar niet persé zijn.

Deze basisworkshop nodigt je uit om contact te maken met wat er zich in het moment aandient.

Naast meditatie maken wij gebruik van praktijkoefeningen en lichaamswerk.

## **Structuur**

De cursus bestaat uit één dagdeel, van 9.30 tot 13.00 uur. De groep bestaat uit maximaal 10 deelnemers en de begeleiding is in handen van twee trainers.

## **Planning, kosten en aanmelding**

Brillant Stillness wordt in de regel vier keer per jaar gegeven.

Data en deelnamekosten staan vermeld op de website [www.sathya.nu](http://www.sathya.nu). Voor informatie of aanmelding kun je ons telefonisch bereiken op nummer 06-47822392 of via e-mail [info@sathya.nu](mailto:info@sathya.nu)



telnr. 06 478 223 92  
email. [info@sathya.nu](mailto:info@sathya.nu)  
<http://www.sathya.nu>