

AUM Meditatie

Awareness Understanding Meditation



In plaats van alleen maar over je gevoel te praten kun je tijdens de AUM je emoties stuk voor stuk ervaren. Je doet dit onder begeleiding van een deskundig team in een veilige omgeving. Je laat spanningen los en je krijgt inzicht in onbewuste patronen en blokkades. Je gaat weer beseffen wat echt vervulling brengt in je leven.

'Love is always the answer' – Veeresh

Wanneer: 12 januari, 2 februari, 2 maart, 6 april, 4 mei en 1 juni, 2018

Waar: Djoj Centrum, Antony Duyklaan 5-7-9, 3051 HA Rotterdam, tel. 010-2850236

- Voor nieuwkomers is de aanvangstijd 18.30 uur
- De uitleg van de AUM is om 19.00 uur.
- Om 19.30 uur start de warming up en om 20.00 uur begint de meditatie.
- Na afloop is er sauna en praten we na in de lounge bij een lekker hapje.