



Retraitedag 'Op adem komen'



Een dag van verstillings in de drukte van de grote stad

Zaterdag 10 januari 2026 | 10:15-16:00u | Den Haag

Retraitedag 'Op adem komen'

Een dag van verstillings in de drukte van de grote stad

'Een retraitsdag om op adem te komen en naar je bron te gaan. Ervaar de kracht van de stilte als bron van inspiratie op deze plek voor rust en bezinning, middenin de grote stad. Meditatie, tekstreflectie, uitwisseling en muziek.

Geniet van een dag voor jezelf.

Na de onderlinge kennismaking maakt een meditatieoefening ons stil en ontvankelijk om ons te laten inspireren door teksten uit spirituele bronnen uit diverse tradities. De tekst wordt individueel gelezen gedurende de "stille tijd" om de werking ervan te ondervinden.

In de gezamenlijke uitwisseling leggen wij de verbinding met ons dagelijks leven. We werken vanuit stilte, maar je hoeft geen ervaring te hebben met meditatie.

Het is comfortabel om dikke sokken mee te nemen en geen knellende maar prettig zittende kleding aan te doen. Wij zorgen voor koffie en thee, maar ieder neemt zijn eigen lunch mee.

Wanneer: Zaterdag 10 januari 2026 van 10:15-16:00uur (inloop 9:45 u)

Waar: Boeddhistisch Centrum Haaglanden, Uilebomen 55, Den Haag

Aanmelden: via info@kloostertuinrotterdam.nl

Donatie: €20,- (*Geld mag nooit een reden zijn om niet te komen.*

Neem dan vóór 1 januari contact met ons op.)