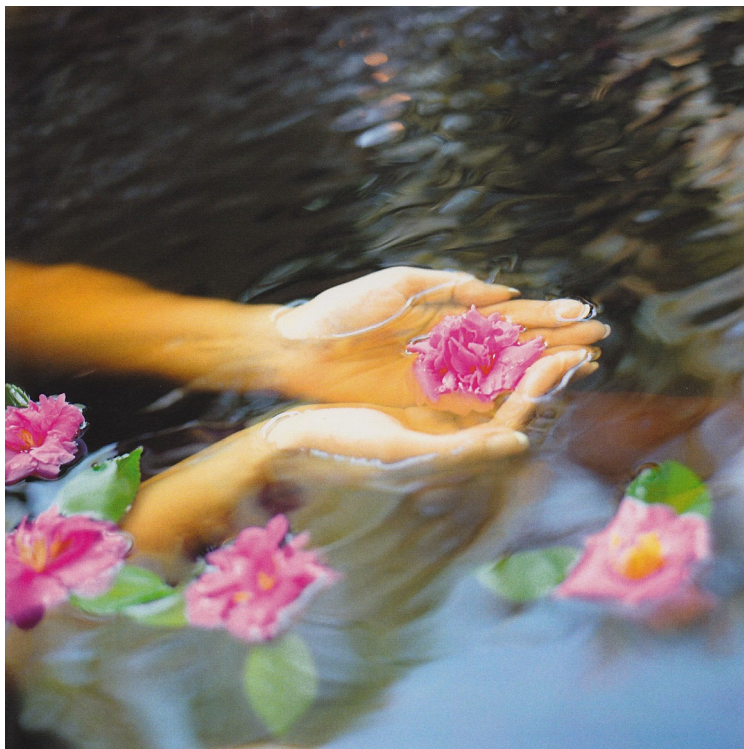


Zelfcompassie

Jezelf omvatten met een teder hart



Waar?

In het Graalhuis, Nieuwegracht 51 in Utrecht.

Wanneer?

Zaterdag 19 november 2016.

Van 11.00 - 17.00 uur.

Onthaal vanaf 10.30 uur met thee en koffie.

Kosten

€45,- contant te voldoen op de dag zelf.
Inclusief lunch, koffie en thee, en syllabus.

Contact

Inschrijven via Hilde@Masoka.nl of via degraal@planet.nl

Docente

Hilde Debacker (1972).

Spiritueel filosofe met ruime ervaring met de boeddhistische beoefening en het cultiveren van positieve emoties. Tevens opgeleid als sacrale dansdocente.

Voor vragen of meer informatie, neem gerust contact op met mij: 06-49.81.02.99 of hilde@masoka.nl

Een dag om de liefdevolle vriendelijkheid voor jezelf te verdiepen.

Zelfcompassie is een vriendelijke, zorgzame houding voor onszelf, vooral als we pijn hebben. Het bouwt verder op het ontwikkelen van mindfulness of meditatieve aandacht. Bij het beoefenen van mindfulness leer je om op een vriendelijke, niet-oordelende manier aanwezig te zijn bij wat er op dat moment is. Het ontwikkelen van zelfcompassie benadrukt de liefdevolheid naar jezelf toe en helpt je ervan bewust te zijn dat pijn (net als plezier) nu eenmaal deel uitmaakt van die grote cyclus van Leven. Mild en mindful, voel je je goed toegerust voor dit menselijk bestaan!

*'Mindfulness zegt "Voel de pijn".
Zelfcompassie zegt "Koester jezelf
te midden van de pijn".*

*Het zijn twee manieren om ons
leven met een open hart tegemoet
te treden.'*

- Christopher Germer -

Tijdens een zelfcompassiedag leer je de liefdevolle vriendelijkheid naar jezelf toe te verdiepen. Daarbij wisselen theoretische inzichten (vnl. uit boeddhisme en psychologie), meditatieve oefeningen en het delen van ervaringen elkaar af.

Deze dag is open voor mensen met of zonder eerdere ervaring met zelfcompassie. In de voormiddag worden belangrijke zelfcompassie-oefeningen herhaald en ingeoeft. In de namiddag wordt een specifiek thema behandeld.