



Vrijheid in de drukke

Good mind practice

In een almaar complexer wordende wereld, met duizenden dingen op een dag die strijden om je aandacht is het een kunst om geen stress te ervaren, focus te vinden, creatief te zijn en dicht bij jezelf te blijven. Het is door middel van meditatie dat we onszelf kunnen trainen om deze vaardigheden ons weer eigen te maken en te gebruiken om een krachtig, gezond en authentiek leven te leiden.

Meditatie vindt zijn oorsprong in spirituele tradities, maar er zijn inmiddels stapels van onderzoek uit wetenschappelijke stromingen zoals de psychologie en neurologie die de krachtige voordelen van meditatie onmiskenbaar bewijzen.

Het gaat dus vooral om good mind practice. Wanneer we niet voor onze mind zorgen, raakt onze perceptie van de wereld om ons heen vervuild. We raken gestresst en geweldige vaardigheden zoals creativiteit, intuïtie, focus en de helderheid van geest, raken verborgen onder een laag van slechte gewoontes, onproductieve gedachten, beperkende overtuigingen en beslissingen die worden genomen op de automatische piloot.

HARTH meditatie

HARTH Meditatie stimuleert je om in stilte te werken aan je fysieke en geestelijke gezondheid. De stilte helpt je om naar binnen te keren en hierdoor beter te zien en te voelen wat werkelijk waardevol is in je leven. Het geeft helderheid over wat er in je leeft en zuivere aandacht vraagt. Innerlijke stilte brengt je in dieper contact met je hart en verbondenheid met je leefomgeving.

Voor wie is deze HARTH meditatie?

Onze meditatie workshop is voor iedereen die vanuit liefde, authenticiteit en verbinding een krachtig leven wil leiden en een good mind practice wil leren toepassen. Vanuit de voordelen van meditatie maak je kennis met praktische tools om voor jezelf een dagelijkse meditatie practice te creëren.

Je niveau van meditatie is bij deze workshop niet belangrijk. Meditatie staat centraal en de workshop is toegankelijk voor zowel beginners als meer gevorderden. Ook als je nog nooit eerder gemediteerd hebt.

Wat ervaar je tijdens de HARTH meditatie?

- Je ervaart wat meditatie is.
- Je ervaart waarom meditatie zo belangrijk en effectief is.
- Je ontdekt hoe je meditatie kunt toepassen in je dagelijkse leven.
- Je ervaart welk effect meditatie heeft op je mentale en fysieke gesteldheid en energieniveau.
- Je leert waarom meditatie je kan helpen bij angsten, stress, slaapproblemen, hoge bloeddruk en vele andere klachten.
- Je maakt kennis met de bijzondere HARTH meditatietechniek!



Praktische info

Docent: Frank Liew-On
Taal: Nederlands/
Engels



De Meditatie workshop wordt gegeven door Frank Liew-On (1956). Hij heeft na zijn studie Bedrijfskundige Informatica, zijn ruime ervaring in het coachen, trainen en begeleiden van mensen o.a. als personeels-, en quality manager in het bedrijfsleven, gecombineerd met Oosterse wijsheden die hij vanuit zijn 40-jarige sportcarrière als Kyokushin karateka heeft opgebouwd. Naast Kyokushin karate beoefent hij ruim 30 jaar T'ai Chi en Zenmeditatie en is het Reiki en Seichem Tera Mai meester. Daarnaast is hij oprichter van Healing Centre F en F The Inner Way - Centrum voor Spirituele en Intuïtieve ontwikkeling.

Hij is Buqi Therapeut, officieel gecertificeerd door het Buqi Instituut van de Chinese arts Dr. Shen Hongxun in Gent. Hij is directeur van Sportclub F en F The Inner Way - School voor Innerlijke Ontwikkeling en Rust. Een centrum waar Westers realisme en Oosterse wijsheid elkaar omarmen en het zachte yin en het harde yang in harmonie met elkaar samengaan.

HARTH Meditatie clinic

De HARTH meditatie clinic is de ideale laagdrempelige opstap om kennis te maken met de voordelen van meditatie in haar puurste vorm. En dient tevens als de ideale opstap naar vier dagen 'loskoppelen' tijdens onze HARTH meditatie workshop in Møns Klint. U bent van harte welkom op de HARTH Meditatie clinic van maandag 23 tot en met woensdag 25 maart van 9.00-12.00u aan de Lange Veemarktstraat 3 in Sneek.

HARTH Meditatie workshop Møns Klint

Eenmaal per jaar organiseren wij een speciale HARTH meditatie workshop in het prachtige Møns Klint, Denemarken. De meditatie workshop van donderdag 26 t/m zondag 29 maart a.s. is vooral bedoeld voor iedereen die behoefte heeft om te ontsnappen uit de drukte van het dagelijkse leven en hierdoor (weer) rust en ruimte in zichzelf te kunnen vinden. We hebben gekozen voor het thema: Beleef de stilte in een luisterrijke natuur.

Door middel van mediteren en wandelen in de natuur, bieden we u de gelegenheid om de stilte in uzelf te ontdekken en te ervaren. De luisterrijke natuur van Møns Klint leent zich uitstekend voor mooie stiltewandelingen.

De stilte helpt u om naar binnen te keren en hierdoor beter te zien en te voelen wat werkelijk waardevol is in uw leven. Het geeft helderheid over wat er in u leeft en zuivere aandacht vraagt. Innerlijke stilte brengt u in dieper contact met uw hart en verbondenheid met uw leefomgeving. Het grootste gedeelte van het weekend zal in stilte worden doorgebracht om een zo intensief mogelijke ervaring te bewerkstelligen.

Spaar vitaliteitskorting

Deelnemers aan onze workshops kunnen vitaliteitskorting sparen. 5% per workshop met een maximum van 15% per jaar! Deze vitaliteitskorting blijft gedurende 2020 geldig op alle workshops waarop de korting van toepassing is.

Snelle beslisserskorting

Snelle beslissers die zich voor 1 februari 2020 aanmelden (en betalen) ontvangen 10% korting op de workshopkosten.



Stilte in
de luisterrijke
natuur



HEALING
CENTRE

Inschrijfformulier HARTH Meditatie

Naam	
Geboortedatum	
Telefoonnummer	
E-mailadres	
Dieetwensen/allergiën	
Naam contactpersoon in geval van nood	
Telefoonnummer contactpersoon in geval van nood	
Ik meld mij graag aan voor	<p>HARTH Meditatie Clinic</p> <p><input type="checkbox"/> €350,00 niet-lid</p> <p><input type="checkbox"/> €250,00 lid/vriend of donateur Stichting Activity Foundation</p> <p>HARTH Meditatie Workshop (Møns Klint)</p> <p><input type="checkbox"/> €260,00 (verblijfskosten) + €395,00 niet-lid</p> <p><input type="checkbox"/> €260,00 (verblijfskosten) + €295,00 lid/vriend of donateur Stichting Activity Foundation</p> <p><i>* De verblijfskosten worden afgeschreven in februari, de workshopkosten in maart.</i></p> <p>HARTH Meditatie Clinic + HARTH Meditatie Workshop (Møns Klint) = KORTING</p> <p><input type="checkbox"/> €275,00 + €260,00 + €395,00 niet-lid</p> <p><input type="checkbox"/> €175,00 + €260,00 + €295,00 lid/vriend of donateur Stichting Activity Foundation</p>
Korting	<p><input type="checkbox"/> 10% snelle beslisserskorting</p> <p><input type="checkbox"/> Vitaliteitskorting: <input type="checkbox"/> 5% <input type="checkbox"/> 10% <input type="checkbox"/> 15%</p>
Machtiging	Ik machtig Sportclub F en F The Inner Way éénmalig om de bijdrage à: € -% (totale korting) = € af te schrijven van mijn rekening.
IBAN-nummer	
Naam rekeninghouder	
Datum	
Handtekening	

Ik verleen hierbij toestemming tot het verwerken van de persoonlijke gegevens voor administratieve doeleinden en het toesturen van nieuwsbrieven en mailingen. Ik ga hierbij akkoord met het reglement workshops en cursussen van Sportclub F en F The Inner Way.



KEEP
CALM
AND
MEDITATE

www.healingcentre.org

