



Ouders van Verongelukte Kinderen

Online 'eenvoudig mediteren' op zaterdag 6 maart 2021

Beste ouders,

Omdat samenkomen met andere lotgenoten nog niet mogelijk is hebben we ervoor gekozen om een workshop online 'eenvoudig mediteren' te organiseren.

Tijdens deze kennismaking kan je een simpele meditatie oefening ervaren in de praktijk.

Ann Van Hecke zal deze workshop begeleiden

Meditatie wordt meer en meer erkend als 'natuurlijk medicijn', een 'gezondheidspraktijk' voor lichaam en geest. Het middel bij uitstek om stress los te laten en tot rust te komen.

Meditatie is eenvoudig, praktisch en iedereen kan het leren.

Tegelijk een weldaad voor iedereen die zich ervoor open kan stellen. Welkom!

Inschrijven kan je doen door een mailtje te sturen naar annita.vangucht@ovk.be

Vervolgens ontvang je een bevestiging van je inschrijving en alle nodige informatie om deel te nemen. Er zijn voor deze workshop max. 15 inschrijvingen mogelijk; indien er meer interesse is, plannen we een tweede sessie.

Wat heb je nodig om deel te nemen?

- Een laptop of computer of tablet of smartphone met camera en geluid.
- Een internetverbinding

We gebruiken een zoomlink om in te loggen.

Wie graag vooraf eens test of alles goed werkt kan dit ook verder afspreken met Annita.

We hopen jullie binnenkort te horen en te zien!

Online 'Eenvoudig mediteren'

Wanneer? Zaterdag 6 maart, van 10u30 tot 11u30

Inschrijven? Uiterlijk tegen vrijdag 26 februari 2021 met een mailtje naar: annita.vangucht@ovk.be

Praktisch? Alle info om in te loggen ontvang je na inschrijving.

Begeleiding: Ann Van Hecke

Warme groeten,

Annita Van Gucht

regionale coördinatie lotgenotenwerking