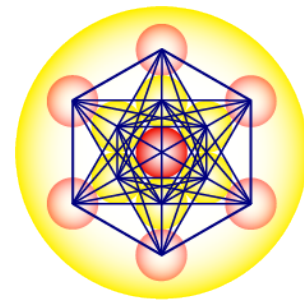


Ontspanningsmeditatie – rust, adem en verzachting

Begeleid door Monique Goedhart



Heb je behoefte aan rust, verzachting en een moment voor jezelf?
Dan ben je van harte welkom bij deze ontspanningsmeditatie:
een moment van verstilling, adem en thuiskomen in je lichaam.

Wat kun je verwachten?

Tijdens deze bijeenkomst begeleid ik je stap voor stap naar diepe rust en meer bewustzijn.
We beginnen met rustige, diepe ademhaling en het brengen van de aandacht naar je lichaam.
Daarna nodig ik je uit om van top tot teen bewust te ontspannen – ondersteund door mijn stem en de energetische bedding die ik in de ruimte neerzet.

Beweging & aanraking

We maken het lichaam zacht wakker met lichte bewegingsoefeningen (staand of zittend).
Je strijkt je eigen lichaam af om spanning los te laten.
Ook is er ruimte voor een korte schoudermassage bij jezelf, of – als je dat prettig vindt – in uitwisseling met een ander.

Klank & stilte

Je luistert naar de klank van de klankschaal, of juist naar de stilte die ontstaat wanneer de klank wegebt – een stilte die je uitnodigt om nog dieper in jezelf te zakken.
Wanneer mogelijk combineren we dit met een korte klankschaalmassage, waarbij een schaal op het lichaam wordt geplaatst en zacht wordt aangeslagen voor diepe ontspanning.

Praktisch & toegankelijk

De sfeer is warm, veilig en verbindend. Je kunt je aansluiten voor een losse bijeenkomst of kiezen voor een vaste groep, waarin ruimte ontstaat voor verdieping, herkenning en vertrouwdheid.
Deze meditatie is geschikt voor zowel beginners als gevorderden.

Je bent welkom, precies zoals je bent. Met alles wat je meebrengt, en alles wat je even mag loslaten.

Voor wie?

Deze meditatie is er voor iedereen die behoefte heeft aan rust, verzachting en thuiskomen in het lichaam. In het bijzonder is dit aanbod geschikt voor:

- **Mensen met stress of burn-outklachten**
Voel je je vaak gespannen of moe? Deze meditatie helpt je vertragen, loslaten en weer in contact komen met je adem en lijf – zonder moeten, zonder prestatie.
- **Hooggevoelige mensen (HSP)**
Als je veel voelt of snel overprikkeld raakt, kan het fijn zijn om een plek te hebben waar je helemaal niets hoeft. De sessies bieden een veilige bedding om te ontladen en op te laden, in stilte of met klank.
- **Zorgers en mensen die veel geven**
Of je nu zorgt voor anderen in je werk of privéleven: soms is het tijd om ook voor jezelf te zorgen. Deze momenten van ontspanning zijn er om jou weer te laten ontvangen.
- **Ouderen of mensen met beperkte mobiliteit**
De meditatie is laagdrempelig en toegankelijk, met zachte bewegingen die ook zittend gedaan kunnen worden. Je bent welkom, met alles wat je lichaam wel of niet kan.