

Leren mediteren met Peter Marchand

Zaterdag 31 januari 2026
14-17 uur



Vanuit de yogi wetenschap zijn de meditatie fases voor iedereen hetzelfde, maar we dienen het elk op onze eigen manier te doen. Deze interactieve workshop is bedoeld om elke deelnemer te voorzien van een gepersonaliseerd pad voorwaarts. Van wellness meditatie over mindfulness tot diepere meditatie, alles komt aan bod. In deze Teaching Circle staan de ervaringen van de deelnemers centraal, zowel thuis als tijdens de workshop. Ze geven steeds weer aanleiding tot lesmomenten en voorbeeldoefeningen. En antwoorden op alles wat je ooit over meditatie wilde weten.

Peter Marchand schreef ondermeer het lijvige boek "Samadhi – The Deep Meditation Handbook" en begeleid al decennia mensen die echt willen leren mediteren.

Docent: Peter Marchand

Inschrijven kan via www.yogamaarssen.nl

Kosten: Leden met een vast abonnement € 39,-

Gasten: € 45,-