



Start 2 Meditate • verdiepcursus

Beter voelen, vertrouwen en innerlijke helderheid.

Heb je al enige meditatie-ervaring en wil je een laagje dieper gaan? Dan is dit traject voor jou. Ontdek hoe je bewuster leeft, meer op je intuïtie vertrouwt en innerlijke rust versterkt.

Kom ervaren hoe verdieping in meditatie je helpt om patronen zoals piekeren, zorgen en perfectionisme sneller te herkennen en te verzachten. Je krijgt praktische inzichten die je meteen kunt toepassen in je dagelijks leven. Zonder zweverigheid, met heldere oefeningen en directe resultaten.

Je ontdekt:

- hoe je beter kunt voelen en je intuïtie leert vertrouwen
- hoe je bewuste verbinding versterkt, met jezelf én je omgeving
- hoe je patronen zoals piekeren, zorgen en perfectionisme sneller herkent en verzacht

Na deze cursus ervaar je meer innerlijke helderheid, vertrouwen en veerkracht - ook in uitdagende momenten.

Voor wie?

Voor iedereen die al enige meditatie-ervaring heeft en een laagje dieper wil gaan:

rustzoekers, gevoelige mensen, perfectionisten, professionals en ouders die bewust willen leven.

Praktisch

start op maandag 9 maart 2026

9+16+23+30 maart, 20+27 april, 4+11 mei

Uur: 20u00 - 21u30

Locatie: Jeugdheem De Reynaert (zaal 2)

Start 2 Meditate • basiscursus

Focus op jouw welzijn.

We leven in een wereld vol afleiding en stress. Het is vaak moeilijk om diep te ontspannen. Toch blijft het belangrijk om zo nu en dan af te schakelen.

Meditatie is een belangrijke tool om je hierin bij te staan. Het verbetert niet alleen de fysieke en mentale gezondheid, maar helpt je ook om een positieve mindset te ontwikkelen. Zo pak je dagelijkse uitdagingen aan met meer veerkracht en balans.

- Geen uren lange sessies
- Een combinatie van korte, plezierige oefeningen en verrassende inzichten.
- Een eenvoudige en effectieve manier om meer rust en luchtigheid in je leven te brengen.

Voor wie?

Voor iedereen!

Geen meditatie-ervaring nodig.

Praktisch

start op dinsdag 10 maart 2026

10+17+24+31 maart, 21+28 april, 5+12 mei

Uur: 20u00 - 21u30

Locatie: Jeugdheem De Reynaert (zaal 2)



Prijs: € 30 (inwoners Wellen) / € 50 (niet-inwoners)

Inschrijven: Verplicht inschrijven via www.wellen.be/nl/e-loket