

# Luisteren, daar word je wijzer van

## Meditatiedag met Ingrid Dassen

zondag 3 december, 10.00 – 16.30 uur



### Thema en opzet

Meditatief luisteren is ontvankelijk zijn, met geduld open staan. Gevoelig voor elke geluidstrilling en voor de stilte. Vanuit een meditatieve geestesgesteldheid onderzoeken we het geheel van het leven. Zonder verwachting dat er iets bepaalds zal gebeuren. We laten de dingen zijn. Aanvaardend dat er een niet-weten is. Maar zonder onze vragen en twijfels te vergeten. Want die kunnen ons onderzoek bezielen. Luister en verwonder je!

Een dag waarin we samenzijn in stilte, afgewisseld met een dhammatalk, momenten van delen en zachte beweging.

### De begeleider

Ingrid Dassen beoefent inzichtmeditatie sinds 2001. Ze volgde retraites in Nederland en Engeland en nam in 2006 deel aan de eerste Dhammaverdiepingscursus van de SIM. Zij begeleidt meditatiegroepen in Rotterdam, Breda en - samen met Coby van Herk - in Tilburg. Ingrid volgde een opleiding Gestalt en Psychosynthese en werkt sinds 1999 als coach, trainer en adviseur in haar praktijk in Rotterdam. De boeddhistische psychologie is hierbij een inspiratiebron.

### Locatie en kosten

Vipassana Rotterdam, gebouw De Heuvel, Grotekerkplein 5, Rotterdam (5e etage).  
Zondag 3 december 2023, 10.00 – 16.30 uur. Inloop vanaf 9.30 uur.  
De kosten zijn € 20. Dit bedrag dekt alleen de kosten van de zaal en koffie/thee.  
Ons verzoek is dana te beoefenen, d.w.z. een vrijwillige donatie te doen aan de meditatiebegeleider. We gaan ervanuit dat je zelf zorgt voor een lunch.

### Aanmelding

Aanmelden en betalen kan via de website: [www.vipassanarotterdam.nl/agenda](http://www.vipassanarotterdam.nl/agenda)  
Voor meer info zie de website of mail naar [retraite@vipassanarotterdam.nl](mailto:retraite@vipassanarotterdam.nl).

Volg ons op facebook: Vipassana Rotterdam