

Sterrenhemel

Vier wekenlang elke week 7 impulsen om te verstillen,
verdiepen en mediteren



www.meditationforeveryone.be



anja@inspiratiekaravaan.be

Vakantietijd is tijd om te genieten

Met de Sterrenhemel willen we jou uitnodigen om deze vakantie éxtra te genieten van de natuur, de stilte, fijn gezelschap,...

Neem vier wekenlang tijd om elke dag even te verstillen, verdiepen en mediteren. Bij het begin van de week krijg je een mail toegestuurd met 7 korte impulsen. Je kiest zelf wanneer en door welke impuls je je laat inspireren. Zo kan jij elke dag genieten van een fonkelende ster aan jouw vakantiefirmament.

Sterrenhemel wordt je gratis aangeboden door Meditation for Everyone.

Een vrije bijdrage mag altijd op IBAN BE52 0636 5117 7809

Meer info: www.meditationforeveryone.be



Mediteren in groep

Wil je deze zomer graag eens live mediteren met anderen? Dat kan!

Donderdag 18 augustus in Boechout om 17u mediteren met nadien potluck

Maandag 22 augustus Stiltedag in 't Rustpunt in Gent van 10u tot 17u

Meer info en inschrijven voor 1 augustus [hier](#)

Je nodigt enkele burens, vrienden of familie uit en wij komen langs om een
Tuinmeditatie te geven. Gezellig toch! Meer info [hier](#).

Wil je je verbonden weten met de internationale meditatiegemeenschap van
WCCM? Neem een kijkje op www.bonnevauxwccm.org en www.wccmbelgium.be
om online en live programma's te volgen.



Waar beleefde jij vakantie voor je ziel?

Stuur je foto naar anja@inspiratiekaravaan.be



Foto: Elke met haar gezin op
vakantie in de
Vlaamse Ardennen



Dit is de tijd van het jaar waar je zacht mag opstijgen en bedachtzaam over de menselijke hachelijke situatie mag zweven. Je voelt kleine pijntjes van verdriet en eenzaamheid en golven van pure vreugde. Je mag naar beneden kijken met aanvaarding en vergeving voor alles wat je ziet. Vergeet niet van tijd tot tijd je om te draaien en met je gezicht naar boven te zweven. Misschien krijg je wel een leuke verrassing te zien.



Hoe ga je op een veerkrachtige manier om met veranderingen en welke rol speelt meditatie hierin?

Bekijk [hier](#) het gesprek met Wouter Torfs



*Beluister en bekijk de linerider van de Moonlight Sonata
Beethoven*

Mediteren is een manier van leven en een manier van samen leven.

Het beïnvloedt mijn niet-meditatietijd.

Het is niet enkel een onderbreking van het gewone leven, maar het verandert het dagelijks leven zelf.

Herman Van Rompuy tijdens een lezing over Unified Consciousness met Laurence Freeman. Abonneren op de lezingen en info [hier](#).

Doe-tip: Ga languit op je rug in het gras liggen en kijk naar de wolken. Welke vormen kan je zien?



Mediteren helpt om los te komen van onze dwingende gedachten. Doe je nog eens mee? Beluister de podcast [hier](#).

