

Start inschrijving telefonische meditatiecursus “mediteren met een lastig lichaam”

Stichting Intermobiel voor en door jongeren met een lichamelijke handicap of chronische ziekte

Arnhem Stichting Intermobiel start op 7 september met een telefonische meditatiecursus: **‘Mediteren met een lastig lichaam’** voor jongeren en mensen met een lichamelijke handicap, chronisch ziekte of chronische pijn die minder mobiel of huisgebonden zijn. Het is een aandachtmeditatie training, waarbij de mogelijkheid aangereikt wordt om je lichaam niet als vijand te zien, maar als deel van jezelf. Je bent meer dan alleen maar je pijn, je handicap of ziekte.

In de cursus wordt aangereikt hoe je met vriendelijke aandacht aanwezig kunt zijn in je pijn, zonder ervoor weg te lopen en je ertegen te verzetten. Door niet te oordelen over je pijn, kun je pijn anders gaan ervaren. Als je verdriet, pijn en frustratie onder ogen ziet, verandert je houding tegenover onaangename ervaringen van ontkennen of niet willen, naar openstaan voor en opkomen voor jezelf. Je mag er zijn zoals je bent.

Iedereen kan meedoen aan de cursus, ongeacht je religieuze achtergrond, welke ervaring je hebt en de staat van je fysieke gezondheid. De cursus bestaat uit 14 lessen van 1,5 uur die om de week gegeven worden. De cursus wordt gegeven door drie ervaringsdeskundigen. De cursuskosten zijn € 75,--. Met een gewone telefoon kun je deelnemen aan deze cursus. Je belt naar een 010 nummer. De telefoonkosten zijn voor eigen rekening.

Voor meer informatie en aanmelden zie www.mediterenmeteenlastiglichaam.nl