

## Meditatie cursus

Stichting Intermobiel, een digitale ontmoetingsplaats voor en door mensen met een lichamelijke handicap of chronische ziekte, start op 6 september op de vrijdagochtend met een telefonische cursus: ***'Mediteren met een lastig lichaam'*** voor jongeren en mensen met een lichamelijke handicap, chronisch ziekte of chronische pijn. 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 zonder je ertegen te verzetten. Weerstand zorgt voor extra spanning wat meer pijn kan veroorzaken. 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 en de staat van je fysieke gezondheid en welke ervaring je hebt. De cursus heeft geen religieus karakter.

De cursus bestaat uit 14 lessen van 1,5 uur die om de week gegeven worden met één extra terugkomles na enkele weken. De cursus wordt gegeven door een ervaren deskundige (Ineke Vrolijk) op het gebied van meditatie, plus twee ervaringsdeskundigen (Veroni Steentjes en Evy Vlijmen), die bedlegerig zijn en chronisch pijn hebben en zelf al jaren mediteren met een lastig lichaam. De cursuskosten zijn circa € 75,--. Met een gewone telefoon kun je deelnemen aan deze telefonische cursus. Je belt dan naar een gewoon 010 nummer met een inlogcode. De telefoonkosten zijn voor eigen rekening.

Voor meer informatie, vragen en (voor)aanmelden kun je mailen naar [meditatie@intermobiel.com](mailto:meditatie@intermobiel.com) of bezoek [www.mediterenmeteenlastiglichaam.nl](http://www.mediterenmeteenlastiglichaam.nl)