

Vipassana meditatie

een oefening in

Innerlijke vrijheid



Over Paul Boersma

In 1981 kwam Paul in aanraking met vipassana. Het was een openbaring die zijn leven een hele nieuwe basis gaf. Sinds 2002 begeleidt hij vipassana-meditatie in Amersfoort. Zijn lessen kenmerken zich door milde openheid; mensen uit allerlei achtergronden zijn van harte welkom.

Hoe zou het zijn om een kalmere geest te hebben?
Om ook in hectische tijden te ontspannen
en om je innerlijke vrijheid te ontwikkelen?

Inzichtmeditatie (Vipassana) komt voort uit het vroege boeddhisme. De praktische oefeningen zijn nog steeds bijzonder actueel en worden al 2500 jaar vrij gedeeld.

Activiteiten in Amersfoort:

- Wekelijkse open oefengroep
- Introductiecurssussen
- Meditatie-zondagen

Deelname is op basis van vrije gift of onkostenvergoeding.

Contact Paul Boersma, Job Burgers, Annelies Weijsschedé

E-mail info@inzichtmeditatieamersfoort.nl

Web www.inzichtmeditatieamersfoort.nl

Vipassana

Inzichtmeditatie Amersfoort



Introductiecursus vipassana

Elk voor- en najaar is er een basiscursus van 8 avonden.

Dit is een grondige inleiding in de vipassana-methode waarin je de afzonderlijke bestanddelen van de meditatieve houding leert kennen. Ook de boeddhistische achtergrond komt ter sprake, maar het accent ligt op het leren mediteren.

Contact: Paul Boersma / Job Burgers
Aanmelden: info@inzichtmeditatieamersfoort.nl
Data: Elk voorjaar in maart/april en najaar oktober/novemer (Zie website.)
Kosten: € 125,- (Mochten de kosten een belemmering zijn, neem dan contact met ons op)
Locatie: Aloysiuschool, Dupontplein 14 Amersfoort

Maandagavond meditatiegroep

De maandagavond staat open voor de doorgaande groep.

Iedereen met enige ervaring in stille loop- en zitmeditatie is van harte welkom.

Agenda: www.inzichtmeditatieamersfoort.nl
Kosten: Vrije gift
Locatie: Aloysiuschool, Dupontplein 14 Amersfoort
Tijd: Maandagavond van 19:45 - 22:00
Contact: info@inzichtmeditatieamersfoort.nl

Meditatie-zondagen in de Aandachtsmederij

Elk jaar begeleidt Paul een aantal meditatie-zondagen rondom een thema.

Iedereen met enige ervaring in stille loop- en zitmeditatie is van harte welkom.

De vegetarische lunch is inclusief.

Contact: Annelies Weijschedé
Meer info: www.inzichtmeditatieamersfoort.nl
Kosten: € 25,- (+ vrijwillige bijdrage voor de begeleiding)
Locatie: Aandachtsmederij, Paulus Borstraat 37 Amersfoort
Aanmelden: zondag@inzichtmeditatieamersfoort.nl