



## Stille levenskunst dag aan zee



*'Tussen eb en vloed een zee van stilte tot het getij keert.'*

We verwelkomen je in Zandvoort aan Zee voor een stille dag waarin we diverse vormen van meditatie oefenen waaronder levenskunst activiteiten zoals het strand schoonmaken door verwijderen van plastic en afval, verzamelen van schelpen en maken van mandala's in het zand en het maken van zandsculpturen. Natuurlijk doen we ook een open onderzoek. Het accent zal liggen op het met aandacht uitvoeren van activiteiten en wat je daarin tegen kan komen. De Diamond Approach is een pad van belichaming en dat betekent dat we aanwezig willen leren zijn in ons dagelijkse leven en niet alleen op een meditatiekussentje. We willen in de wereld zijn maar niet van de wereld...dus dat we niet weggetrokken worden uit onszelf, uit onze aanwezigheid, in de wereld van afleidingen, niet snel naar ons telefoon grijpen als we ons even vervelen. Zo aanwezig te zijn gaan we oefenen met ondersteuning van de zee.

### **Voor wie:**

Dit is voor Nederlandstalige studenten van de Diamond Approach. (Aankomende studenten zijn ook welkom)

### **Wanneer:**

Maandag 12 oktober van 10.00 – 17.30 uur.

### **Waar:**

Strandpaviljoen Meijer aan Zee, Zandvoort. Op loopafstand van treinstation.

### **Kosten**

€80 incl. koffie/thee en lunch

### **Aanmelden**

Je kunt je aanmelden uiterlijk voor 1 oktober bij Rutger van Mazijk [rutger@persimoen.nl](mailto:rutger@persimoen.nl)  
Je ontvangt dan nadere informatie.

### **Begeleiding** door twee leraren van de Diamond Approach:

*Rutger van Mazijk:* Levenskunst gaat voor mij stap voor stap voor stap voor stap. Vergeten, herinneren, vergeten, herinneren. Stap voor stap. En in groepsverband oefenen is dan weer heel inspirerend voor als ik in m'n eentje aan het werk ben.

*Maria van Balen:* Het beoefenen van levenskunst in stilte geeft mij steeds weer een vreugdevolle stevige ondergrond en vergroot mijn vermogen om te blijven met wat er is, wat het ook is.