



Een mooie meditatie met name voor in de donkere avonden van de winter. Door de ademhalingsoefening, het focussen en ontspanning in deze meditatie ontstaat stille stilte in jezelf. De meditatie bestaat uit vier fasen en duurt een uur. Deze meditatie die oorspronkelijk door Osho is ontwikkeld heeft Rikkie bewerkt in een versie met Nederlandse begeleiding en eigen muziekkeuze.

Kijk op de agendapagina wanneer deze meditatie is ingepland. De kosten bedragen € 20,00. Inbegrepen zijn: thee en wat lekkers, een audiobestand van de meditatie om thuis op eigen gelegenheid te doen.

Neem gerust contact op voor vragen. Per mail info@adisat.nl of telefonische 06-46343537