

NIEUWSBRIEF

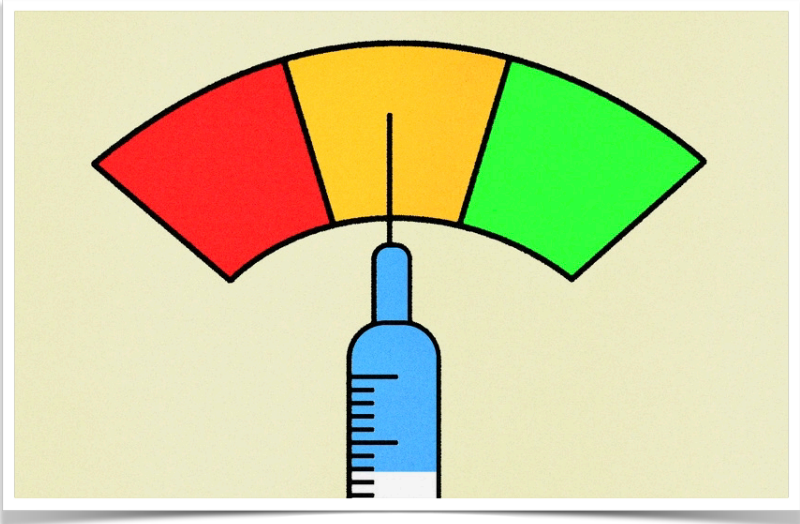
Wat is Mindfulness voor de Buurt (MvdB) ?

Mindfulness voor de Buurt is een buurtinitiatief voor sociaal geëngageerde mindfulness in Amsterdam-oost. Met als doel bevorderen van vriendelijkheid en verbondenheid in de wijk. Verlichten van lichamelijk en psychisch lijden. En voorkomen of verminderen van polarisatie.

Wat doet Mindfulness voor de Buurt?

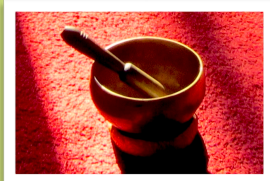
MvdB realiseert haar doel door de voordelen van mindfulness te delen met buurtgenoten. En weigert daarbij principieel geld of subsidie te gebruiken. MvdB is strikt neutraal op politiek en levensbeschouwelijk gebied. Zodat iedereen mee kan doen. Mindfulness wordt als nuchtere (evidence based) techniek beoefend.

Alle trainers zijn gecertificeerd en hebben veel ervaring. Meer weten? Google op: Mindfulness voor de Buurt voor Facebook, Website en Indische Buurtbalie.



Bescherming kwetsbaren

Er zijn deelnemers en docenten bij MvdB met een zwak immuunsysteem. Voor hen kan Covid-19 verwoestend zijn. Ter bescherming van de kwetsbaren is het nodig dat iedereen gevaccineerd is die deel neemt aan de meditaties. Of kan aantonen virusvrij te zijn middels een herstellbewijs. Of middels een recente negatieve PCR-test. Ook blijven bestaande regels van kracht. Niet komen bij klachten; handen wassen bij binnenkomst; de anderhalve meter afstand houden-regel; na placering niet meer door de meditatie ruimte lopen. Voor de Stiltewandeling geldt dit niet. Door het Walking Apart Together-principe wordt immers steeds 5 tot 25 meter afstand gehouden. Maar liever niet komen bij griepachtige klachten.



WAAR, WAT, WANNEER, HOE LAAT?

Alle activiteiten
zijn wekelijks
en gaan het hele jaar
ononderbroken door.

Adres Mindfulness-les
Flevopoort, Kramatplantsoen
101, 1095LB A'dam.

Adres Stiltewandeling
Achter't Nieuwe Diep, Flevopark
13a, 1095KE A'dam.

Elke zondagavond
Verdiepingsgroep in Flevopoort.
Deur open: 19.30 uur.

Meditatie 19.55-22.00 uur.
Deelname na voorgesprek.

Incidenteel zondagmiddag
Cursus Mindful Omgaan met
Chronische Pijn in de Flevopoort
14.00-17.00 uur.

Deelname na voorgesprek.

Elke dinsdagavond
Open Mindfulness-cursus
(MBSR) in de Flevopoort.

Deur open 19.15 uur
Meditatie: 19.30-21.30 uur,
aan- of afmelden niet nodig.

Elke donderdag
Stiltewandeling in het Flevopark,
Zomertijd: 18.45 -19.45 uur.
Wintertijd: 17.00 -18.00 uur.
Aan- of afmelden niet nodig.

MINDFULNESSDAG IN MUIDERKERK



STILTEDAG MET MINDFUL WALK OF PEACE

Zaterdag 18 september 21, 10.00 - 17.00 uur.

Deur open 09.45 uur Kosten: gratis
Muiderkerk, Linnaeusstraat 37, 1093 EG Amsterdam
Email voor deelname: roycarton@gmail.com

Uit het drukke leven naar rust en vrede toestappen. Dat is hoofdzaak op zaterdag 18 september. Gewenning aan gewoonte stopt. De 'automatische piloot' wordt uitgeschakeld. Vrij van plichtplegingen hoeft er even niets. Begeleide mindfulness-meditaties, poëzie en muziek banen de weg naar innerlijke vrede en vreugde. Daarmee uitgerust start de vredesloop, Mindful Walk of Peace. Door de Indische Buurt en het Flevopark. Een stiltewandeling met 'open mind' voor mens en natuur. Afsluitende meditaties verzegelen opgedane indrukken.

Samen de stilte ingaan is bijzonder. Door opbloei van innerlijke rust. Van binnenuit opengaan als een bloem. Je kunt nieuw gevoel van verwondering verwachten. Verrijkende energie ervaren van verbondenheid met anderen. Hartelijkheid. Eenvoud. Zuiverheid. Kostbare dingen die voor geen geld te koop zijn. Daarom biedt Mindfulness voor de Buurt die ook kosteloos aan.

Overzicht dag-programma

De dag is zó vorm gegeven dat ieder mee kan doen die belangstelling heeft voor vrede en vreugde. De meditatie-oefeningen s'ochtends zijn van 10.00-13.00 uur. Deze zijn zittend, staand en lopend. De Mindful Walk of Peace, de vredesloop 's middags is van 13.00-15.00 uur. Dit is een meditatieve wandeling van 2 keer 45 minuten. Met een pauze halverwege in het Flevopark van 30 minuten. Daar lunchen we. 's Middags zijn er afsluitende meditaties van 15.00-16.45 uur. Mini concert van 16.30-16.45 uur. Stil afscheid van 16.45-17.00 uur