

Zin in Utrecht organiseert:

KOM EN LEER MEDITEREN!

Meditatie voor jongeren van 18-40

Heb je behoefte aan ontspanning? Wil je minder piekeren en meer rust in je hoofd? Zoek je naar manieren om je leven te verdiepen? Ben je op zoek naar een 'spiritueel pad' of ben je nieuwsgierig naar zen en boeddhisme?



Kom dan iedere maandag- of woensdagavond naar de Zin-in-Utrecht meditatiegroep voor jongeren van 18 tot in de 40! Je leert hoe je comfortabel kunt mediteren en je beoefent dat ook. Ook ontdek je wat mediteren met je doet en hoe je wat meer rust in je leven kunt brengen. In de lessen komen daarnaast allerlei thema's aan de orde, óók op basis van vragen die bij jou leven!

De meditatie-lessen worden gegeven door Geert Gerats. Hij verzorgt al bijna 20 jaar meditatie- en mindfulnesslessen.

Wanneer? Elke maandagavond vanaf 7-09-2026, elke woensdagavond vanaf 9-09-2026.

Hoe laat? 19.15 – 20.30 uur. Vanaf 19.00 uur ben je welkom.

Waar? Steunpunt Zelfregie en Herstel, Kaatstraat 18 Utrecht.

Wat kost het? Deelname is kosteloos, een vrijwillige bijdrage wordt op prijs gesteld.

Opgave en informatie? meditatie@zininutrecht.nu



NB: de groepen zitten al flink vol. Het kan zijn dat je op een wachtlijst terecht komt.