

Hoe ga je je mindfulness beoefening voortzetten?

- Eigen beoefening
Bedenken hoe vaak, hoe lang
Hulpmiddel is bijvoorbeeld insight timer of headspace app, maar ook bijvoorbeeld:
<https://www.30now.nl/live/>
centrumvoormindfulness.nl (mindful leven)
levenindemaalstroom.be

- In groepsverband:
- Vervolggroep (Miek van Ginkel of Marcella van Gool)
Wekelijks, 3 keer per maand

- Clazien Streurman (mediteren in stilte voornamelijk) wekelijks
- Terugkombijeenkomsten door Frank Vernooij en Joanne Cheung San
Laatste woensdagochtend van de maand (niet in juli en december)
Als je interesse hebt, graag even je emailadres aan mij doorgeven
- Je kunt ook naar een sangha in je buurt zoeken (boedistische gemeenschap)
- Stadsverlichting.nu (mensen die samen met anderen willen mediteren)
- Yogales, bijvoorbeeld yin-yoga of restorative yoga

Het is vooral belangrijk om je patronen te kennen, en op basis daarvan ook te kijken wat jij denkt dat je helpt om op je eigen manier je beoefening voort te zetten.