



We leren in deze workshop om onze wilde geest die overal achteraan loopt te trainen.

In het Oosten noemen ze onze geest een wilde olifant.  
Een olifant is sterk, maar kan getraind worden.

Dat is ook het geval met onze geest. Die is heel sterk en heeft een groot potentieel, maar is momenteel heel wild en niet functioneel.

We gaan hier een stap verder dan het tot rust brengen van onze geest.

Hier maken we kennis met een soort routeplanner hoe we in negen stappen van een wilde naar een functionele geest gaan.

We leren welke soort aandacht we nodig hebben en wat ons kan helpen om ons krachtiger te maken.

Alsook worden we bewust van de obstakels op ons pad en hoe we deze kunnen overwinnen.

Op die manier worden we bewust van onze emoties en gedachten en kunnen we keuzes maken. We leven in plaats van geleefd te worden.

In deze reeks van 4 workshops van elk 2,5 uur leren we de basis van dit concept. Nadien kunnen er tweewekelijkse meditatie sessies gevolgd worden.