

# DEZINNEN

katholiek netwerk voor inspiratie en dialoog

Den Haag, 12 januari 2024

PERSBERICHT

## ‘Lichaam in meditatie’ Workshop – Sue-Yen Tjong



We gaan verkennen hoe het lichaam een bron voor meditatie kan worden. Drukke in ons dagelijkse leven doet een verlangen ontstaan naar herstel van de verbinding met onszelf, naar meer openheid en lichtheid. Tegelijkertijd belemmert de drukte van onze gedachten ons om ruimte te maken voor meditatie. In de workshop verkennen we hoe verbinding met het lichaam de meditatie kan ondersteunen. De oefeningen zijn voor iedereen te volgen. Draag kleding waar je makkelijk in kunt bewegen. Tijdens de meditatie zitten we op stoelen.

*Sue-Yen Tjong geeft les in meditatie en critical alignment yoga en is vrijwilliger-gastvrouw in de St. Willibrordsabdij te Doetinchem.*

Datum: Zaterdag 23 maart 10.00 – 12.00u  
Locatie: Christus Triumfatorkerk, Juliana van Stolberglaan 154 Den Haag  
(vanaf CS 2<sup>e</sup> halte tramlijn 2 en 6 richting Leidschenhage)  
Inschrijving: via de website: [www.dezinnen.nl](http://www.dezinnen.nl) of per mail: [info@dezinnen.nl](mailto:info@dezinnen.nl) t/m 20/3.  
Toegang: €5,-



-----  
Niet voor publicatie:

Meer informatie: Theo Wierema, 06 20228973, [thewierema@dezinnen.nl](mailto:thewierema@dezinnen.nl)