

## De docent

*De begeleiding zal geschiede door dhr Rini van Vught.*

*Rini heeft al sinds 1979 een praktijk in alternatieve geneeswijze.*

*En heeft een complementair zorgcentrum opgericht in diverse geneeswijze te Den Dungen.*



*Hij is werkzaam in allerlei methodieken van magnetiseren tot vele vormen van masseren. Hij geeft daarnaast ook les op verschillend gebieden: Advaita vedante wat betekend de leer van nondualiteit, diverse vormen van Yoga en diverse meditatietechnieken, zelfontplooiingscursussen via magnetiseren en Reiki en massage cursussen voor leken. Daarnaast verzorgt hij ook de vakopleidingen voor stralingsdeskundig therapeuten, en de basis kenniscursus voor alle energetische behandelingen.*

*Nu gaat hij in samenwerking met Thermen Lucaya te Oss een basiscursus Meditatie voor beginners starten die uit drie middagen zal bestaan en diverse verschillende meditatie en ontspanningsdagen.*

**Dinsdag 23 maart een meditatie en ontspanningsdag met als thema:**

***"Hart voor jezelf"***

**voor € 75,00 (inclusief entree sauna)**

**De dag zal bestaan uit :**

- 1. Gebruikmaken van onze sauna faciliteiten van 10.00 uur tot 23.30 uur.**
- 2. Gebruik van handoeken en badjas.**
- 3. Ontvangst bij les met koffie, thee en water.**
- 4. 14.00uur Een korte uitleg met wat theorie en inleiding via powerpointpresentatie.**
- 5. Een staand meditatief actief deel wat bestaat uit rek- en strekoefeningen met ademhaling, Pranayama Yoga.**
- 6. Aansluitend een zittend meditatief deel wat bestaat uit een combinatie van geleide meditatie en Pranayama Yoga . Duurt tot ongeveer 16.00 uur**
- 7. En om 19.30 uur Een passieve geleide meditatie over de hartschakra met een inleiding met Kashmir Yoga. Duurt tot ongeveer 20.30 uur**

**Kortom, een heerlijke ontspanningsdag voor jezelf met een zeer passend programma tijdens sauna bezoek.**

**Vrijdag 16 april een meditatie en ontspanningsdag met als thema:**

***”inspanning - ontspanning”***

**voor € 75,00 (inclusief entree sauna)**

**De dag zal bestaan uit :**

- 1. Gebruikmaken van onze sauna faciliteiten van 10.00 uur tot 23.30 uur.**
- 2. Gebruik van handoeken en badjas.**
- 3. Ontvangst bij les met koffie, thee en water.**
- 4. 14.00uur Een korte uitleg met wat theorie en inleiding via powerpointpresentatie.**
- 5. Een staand meditatief redelijk actief deel wat bestaat uit rek- en strekoefeningen Namasté Yoga.**
- 6. Aansluitend een zittend meditatief deel wat bestaat uit een combinatie van geleide meditatie en Pranayama Yoga . Duurt tot óngeveer 16.00 uur**
- 7. En om 19.30 uur Een passieve geleide meditatie over de chakra& kundalini met een inleiding met Kashmir Yoga. Duurt tot óngeveer 20.30 uur**

**Kortom, een heerlijke ontspanningsdag voor jezelf met een zeer passend programma tijdens sauna bezoek.**



## **De driedaagse basis Meditatie cursus**

### **Meditatie voor beginners**

**Vrijdag 5 maart, 19 maart en 2 april**

**Kosten van deze cursus € 210,00 in totaal. (inclusief entree sauna)**

*De dagen zullen vooral op het doen en ervaren zijn gericht en minder op de theorie.*

*De dagen zullen bestaan uit :*

#### **Dag 1 op 5 maart**

##### **Visuele meditatie**

1. *Gebruikmaken van onze sauna faciliteiten van 10.00 uur tot 23.30 uur.*
2. *Gebruik van handoeken en badjas.*
3. *Ontvangst bij les met koffie, thee en water.*
4. *14.00uur Een korte uitleg met wat theorie en inleiding via powerpointpresentatie.*
5. *Een staand meditatief redelijk actief deel wat bestaat uit rek- en strekoefeningen gerelateerd aan Hatha Yoga.*
6. *Aansluitend een zittend meditatief deel wat bestaat uit een combinatie van geleide meditatie en Pranayama Yoga . Duurt tot ongeveer 16.00 uur.*
7. *En om 19.30 uur; Een passieve audiovisuele geleide meditatie met een inleiding met Kashmir Yoga. Duurt tot ongeveer 20.30 uur.*
8. *U ontvangt een syllabus over de theorie en praktijk instructies.*

*Kortom, een heerlijke ontspanningsdag voor jezelf met een zeer passend programma tijdens sauna bezoek.*

#### **Dag 2 op 19 maart**

##### **Meditatie en de ademhaling**

1. *Gebruikmaken van onze sauna faciliteiten van 10.00 uur tot 23.30 uur.*
2. *Gebruik van handoeken en badjas.*
3. *Ontvangst bij les met koffie, thee en water.*
4. *14.00uur Een korte uitleg met wat theorie en inleiding via powerpointpresentatie.*
5. *Een staand meditatief redelijk actief deel wat bestaat uit rek- en strekoefeningen Namasté Yoga.*
6. *Aansluitend een zittend meditatief deel wat bestaat uit een combinatie van geleide meditatie en Pranayama Yoga . Duurt tot ongeveer 16.00 uur.*
7. *En om 19.30 uur Een passieve geleide meditatie over de kundalini met een inleiding met Kashmir Yoga. Duurt tot ongeveer 20.30 uur.*
8. *U ontvangt een syllabus over de theorie en praktijk instructies.*

*Kortom, een heerlijke ontspanningsdag voor jezelf met een zeer passend programma tijdens sauna bezoek.*



### ***Dag 3 op 2 april Stilte in actie en ontspanning***

- 1. Gebruikmaken van onze sauna faciliteiten van 10.00 uur tot 23.30 uur.***
- 2. Gebruik van handoeken en badjas.***
- 3. Ontvangst bij les met koffie, thee en water.***
- 4. 14.00uur Een korte uitleg met wat theorie en inleiding via powerpointpresentatie.***
- 5. Een staand meditatief actieve no dimensions meditatie met een kort deel wat bestaat uit rek- en strekoefeningen Namasté Yoga.***
- 6. Aansluitend een zittend meditatief deel wat bestaat uit een combinatie van geleide en stilte meditatie en Pranayama Yoga . Duurt tot ongeveer 16.00 uur.***
- 7. En om 19.30 uur Een passieve geleide meditatie over het houden van jezelf met een inleiding met Kashmir Yoga. Duurt tot ongeveer 20.30 uur.***
- 8. U ontvangt een syllabus over de theorie en praktijk instructies.***

***Kortom, een heerlijke ontspanningsdag voor jezelf met een zeer passend programma tijdens sauna bezoek.***