



## RETRAITES

---

### RETRAITES LEVENSVREUGDE – ONDERDEEL VAN HET SANGHA METTA STUDIE EN PRAKTIJK PROGRAMMA

TIJD 03 mei – 06 mei 2023 + 02 november – 05 november 2023  
PLAATS ITC Naarden

### ABDIJ RETRAITE – HET ONTWAAKTE LICHAAM

TIJD 14 – 18 juni 2023  
PLAATS Abdijhoeve Bethlehem - Doetinchem

### ABDIJ RETRAITE – HET SPECTRUM VAN BEWUSTZIJN

TIJD 04 – 08 oktober 2023  
PLAATS Abdijhoeve Bethlehem - Doetinchem

### KERST RETRAITE SANGHA METTA (SAMEN MET SAYALAY CHANDADHIKA)

TIJD 22 – 29 december 2023  
PLAATS ITC Naarden

### OUD & NIEUW RETRAITE SANGHA METTA (SAMEN MET SAYALAY CHANDADHIKA)

TIJD 30 december 2023 – 03 januari 2024  
PLAATS ITC Naarden

## 8 - WEEKSE (ONLINE) TRAINING – HET ONTWAAKTE LICHAAM

---

DAG & TIJD Start DINSDAG 02 mei, verder: 09, 16, 23 en 30 mei & 06, 13 en 20 juni 2023  
Van 19:30 tot 21:30 uur  
PLAATS Online via ZOOM

## 6 - WEEKSE (ONLINE) TRAINING – HET SPECTRUM VAN BEWUSTZIJN

---

DAG & TIJD Start DINSDAG 31 oktober, verder: 07, 14, 21 en 28 november & 05 december 2023  
Van 19:30 tot 21:30 uur  
PLAATS Online via ZOOM

## LANDGOED MEDITATIE DAGEN (INTIEME SETTING (MAX. 10 MENSEN) / KWETSBARE ONDERWERPEN)

---

### OVER LOSLATEN EN VERGEVING

DAG & TIJD ZATERDAG 29 april 2023 – van 10:30 tot 17:00 uur  
PLAATS Badhuislaan 57 – 6957 DS Laag Soeren

## OVER EENZAAMHEID OP HET PAD

DAG & TIJD

ZATERDAG 15 juli 2023 – van 10:30 tot 17:00 uur

PLAATS

Badhuislaan 57 – 6957 DS Laag Soeren

## OVER JE INNERLIJKE CRITICUS

DAG & TIJD

ZATERDAG 28 oktober 2023 – van 10:30 tot 17:00 uur

PLAATS

Badhuislaan 57 – 6957 DS Laag Soeren

## DHAMMABUDDIES SANGHA

---

De Dhammabuddies Sangha is de vaste meditatiegroep van DailyDhamma en bestaat uit een trouwe groep beoefenaars die elkaar ondersteunen en inspireren op het pad naar blijvende vrijheid en geluk. We ontmoeten elkaar (online en/of in levende lijve) op iedere derde maandag van de maand van 19:30 tot 21:30 uur. Mocht je interesse hebben en een keer willen proberen of deze Sangha jouw spirituele 'thuis' kan worden, neem dan contact op. Instromen is 2x per jaar mogelijk, in het voor- en najaar.

## LHBTIQ+ SANGHA

---

De LHBTIQ+ Sangha komt 4x per jaar in Laag-Soeren bijeen om een dag lang (10:30 – 17:00 uur) te mediteren en te reflecteren op een vooraf aangekondigd thema, in een groep van gelijkgestemden. In 2023 komen we bijeen op 05 maart, 04 juni, 03 september en 03 december. Afhankelijk van het weer kunnen er ook stiltewandelingen gemaakt worden. (Badhuislaan 57 – 6957 DS Laag Soeren)

## ONLINE - VOLLE MAAN AVOND MEDITATIES

---

### ONLINE MEDITATIE-BIJEENKOMSTEN TIJDENS DE VOLLE MAAN DAGEN

TIJD Van 21:00 tot ongeveer 21:40 uur

DATA 07 januari 2023: Bodyscan

05 februari 2023: Opmerkzaamheid

07 maart 2023: Onderzoek

06 april 2023: Toewijding

05 mei 2023: Vreugde

04 juni 2023: Kalmte

03 juli 2023: Concentratie

01 augustus 2023: Gelijkmoedigheid

31 augustus 2023: Vriendelijkheid

29 september 2023: Mededogen

28 oktober 2023: Medevreugde

27 november 2023: Gelijkmoedigheid

27 december 2023: Open Gewaarzijn

## 30NOW – MEDITATIE VOOR IEDEREEN

---

HOUD VOOR MIJN BIJDAGEN OP 30NOW HET PLATFORM IN DE GATEN : [WWW.30NOW.NL](http://WWW.30NOW.NL)

