



DAILYDHAMMA – BOEDDHISME IN HET DAGELIJKS LEVEN

RETRAITES

ABDIJ RETRAITE – ‘HET SPECTRUM VAN BEWUSTZIJN’ – VAN GERICHT, NAAR ONDERZOEKEND, NAAR KEUZELOOS, NAAR OPEN GEWAARZIJN

TIJD 04 – 08 juni 2025 (5 dagen/ 4 nachten)
PLAATS Abdijhoeve Bethlehem - Doetinchem

ABDIJ RETRAITE – ‘LEEGTE’ – EEN BESLOTEN RETRAITE

TIJD 22 – 28 september 2025 (7 dagen/ 6 nachten)
PLAATS Abdijhoeve Bethlehem - Doetinchem

OUDJAARS ABDIJ RETRAITE – ‘HET ONTWAAKTE LICHAAM’ – BELICHAAMD MEDITEREN MET G.R.O.U.N.D.

TIJD 30 december 2025 – 04 januari 2026 (6 dagen/ 5 nachten)
PLAATS Abdijhoeve Bethlehem – Doetinchem

DAILYDHAMMA INTENSIEF – LEEGTE: DE ESSENTIE VAN NIET-ZELF (BELICHAAMD MEDITEREN MET G.R.O.U.N.D)

DAG & TIJD Start WOENSDAG 26 maart en verder: 30 april, 28 mei, 25 juni, 30 juli, 27 aug, 29 okt. en 26 nov. 2025 – Een kennismakingsdag waarbij we fysiek samenzijn op 15 maart in het Holos Huis Utrecht, een besloten retraite van 22 tot 28 september 2025 en een (optionele) afscheidsdag waarbij we fysiek samenzijn op 20 december in Hilversum.
Van 19:00 tot 21:00 uur
PLAATS Online via ZOOM

30NOW JAARGROEP – LEVENSLUST – ONLINE JAARTRAINING

DAG & TIJD Start ZONDAG 23 februari, 23 maart, 27 april, 25 mei, 22 juni, 27 juli, 24 aug, 26 okt, 30 nov. en 21 december 2025. Van 10:00 tot 12:00 uur
(Optionele) Extra bijeenkomst voor vragen en uitwisseling: DONDERDAG 15 mei, 11 sept. en 11 december 2025.
Van 20:00 – 21:00 uur
PLAATS Online via ZOOM, op het platform 30NOW

TRAININGEN (MET RETRAITE MOGELIJKHEID)

6 - WEEKSE (ONLINE) TRAINING – SPECTRUM VAN BEWUSTZIJN (MET RETRAITE MOGELIJKHEID)

DAG & TIJD Start DONDERDAG 03, 10, 17, 24 april en 01 en 08 mei 2025
Van 19:30 tot 21:15 uur
PLAATS Online via ZOOM

8 - WEEKSE (ONLINE) TRAINING – HET ONTWAAKTE LICHAAM, MEDITEREN MET G.R.O.U.N.D. (MET RETRAITE MOGELIJKHEID)

DAG & TIJD Start DONDERDAG 02, 09, 16, 23 en 30 oktober & 06, 13 en 20 november 2025
Van 19:30 tot 21:15 uur
PLAATS Online via ZOOM

MEDITATIE DAGEN

POËZIE EN DHAMMA

DAG & TIJD

ZATERDAG 22 februari 2025 – van 10:30 tot 16:30 uur

PLAATS

Loosdrechtse Bos 46 – 1213 ZA Hilversum

OVER HET SPECTRUM VAN BEWUSTZIJN

DAG & TIJD

ZONDAG 16 maart 2025 – van 10:00 tot 16:00 uur

PLAATS

Vipassana Culemborg – Buiten Molenstraat 7 – Culemborg

OVER EENZAAMHEID OP HET PAD

DAG & TIJD

ZATERDAG 24 mei 2025 – van 10:30 tot 16:30 uur

PLAATS

Loosdrechtse Bos 46 – 1213 ZA Hilversum

OVER WAT LIEFDE VOOR DE BOEDDHA WAS

DAG & TIJD

ZATERDAG 29 november 2025 – van 10:30 tot 16:30 uur

PLAATS

Loosdrechtse Bos 46 – 1213 ZA Hilversum

In de loop van het jaar zullen er meer meditatie-dagen en/of weekenden worden ingevuld, die ik alleen of met collega leraren zal geven. Om steeds als eerste op de hoogte te zijn van het meest actuele aanbod van Dailydhamma adviseer ik je de Dailydhamma Nieuwsbrief. Je kunt je hiervoor aanmelden op de website van Dailydhamma: www.dailydhamma.nl. Je kunt je abonnement op ieder moment weer opzeggen en je gegevens worden alleen gebruikt voor de nieuwsbrief.

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) op iedere vierde maandag van de maand van 19:30 tot 21:00 uur voor een begeleide meditatie en uitwisseling naar aanleiding van een vooraf opgestuurde tekst, quote of gedicht. Mocht je interesse hebben en een keer willen proberen of deze Sangha jouw spirituele 'thuis' kan worden, neem dan contact op.

ONLINE - VOLLE MAAN AVOND MEDITATIES – IN DE DONKERTE VAN DE AVOND, NAAR HET LICHT VAN JE HART

ONLINE MEDITATIE-BIJEENKOMSTEN TIJDENS DE VOLLE MAAN DAGEN

TIJD Van 21:00 tot ongeveer 21:40 uur
DATA 13 januari, 12 februari, 14 maart, 13 april, 12 mei, 11 juni, 10 juli, 09 augustus, 07 september, 07 oktober, 05 november en 05 december 2025.

30NOW – MEDITATIE VOOR IEDEREEN

REGELMATIG BEGELEID IK MEDITATIES OP 30NOW. HOUD VOOR MIJN BIJDAGEN HET PLATVORM IN DE GATEN : WWW.30NOW.NL

