

# THE OM ZONE

*Meditatiesessie door Steve Lomas*

## Thuiskomen bij jezelf!

Voor mij is meditatie thuiskomen in je lichaam. Het stil maken in je hoofd. En in die stilte gedachten en gevoelens, die je nu eenmaal niet uit kunt zetten, observeren en accepteren.

Zonder ze vast te pakken. Zonder aan de haal te gaan met de dingen die je nog moet doen. Gewoon er even helemaal voor jezelf zijn. En dat is, in al zijn eenvoud, voor velen al moeilijk genoeg!

## Welkom bij The OM Zone

Je hoeft er niets voor te kunnen. En het maakt niet uit of je er al tien keer geweest bent of voor het eerst die stap zet, elke keer is als het ware nieuw.

Het is geen training of cursus, en als het al een vergelijkbare naam zou moeten hebben, dan is het vooral een cursus in thuiskomen bij jezelf.

Je zit lekker op de grond, als je dat wilt met je rug tegen een muur, je hoeft niet uit je 'comfort zone'. Je bent er voor jezelf en voor niemand anders.

AANMELDEN

## THE OM ZONE

*Kosten*  
€25,-

*Waar & Wanneer*  
Het Koetshuys, Muurhuizen 30 3811 EJ  
Amersfoort

Zondag 25 Oktober 2020  
10:00 - 12:00

25  
OKTOBER