



Is je interesse gewekt?

Maak dan een afspraak voor een gratis proefles.
Je bent van harte welkom!

Overzicht van de lessen:

Maandag: 19:30 uur – 20:45 uur
Meditatie voor een vaste groep gevorderden.
Na een intake is instroom mogelijk.

Woensdag: 14:00 uur – 15:15 uur
Meditatieve yoga.

Donderdag: 19:30 uur – 20:45 uur
Meditatieve yoga.

Privélessen: Op afspraak.

Toelichting:

De wekelijkse groepslessen op maandag, woensdag en donderdag zijn onderdeel van een doorlopende cursus. In de schoolvakanties zijn er geen lessen.

Kosten: € 150,- per jaar voor de groepslessen
€ 45,- voor 7 groepslessen
€ 40,- voor 4 privélessen
-de eerste les is een gratis proefles

Contact en informatie:

Telefoon: 06 245 268 39
Website: zoetermeerwijzer.nl (zoekterm Gom-khang)
E-Mail 1: gom-khang@ziggo.nl
E-Mail 2: zuid-holland@ligmincha.nl
Facebook: Ligmincha Zuid Holland
Instagram: Ligmincha Zuid Holland
Rekeningnummer: NL56 INGB 0006 2885 89 t.n.v. Ligmincha Nederland



GOM-KHANG

TIBETAANS MEDITATIECENTRUM

"Ik ben niet wat er in het verleden met mij is gebeurd;
ik ben niet wat ik wil dat er in de toekomst gebeurt;
ik ben niet mijn ervaringen in dit huidige moment.
Ik ben het pure bewustzijn
van rust, stilte en ruimte."

–Ababa (Tenzin Wangyal Rinpoche)

(bron: facebook post, reflections of the day, 21-4-2023)

Opmerkingen van deelnemers

“De oefeningen hebben een diepe en helende invloed op mijn geest en lichaam, met een langdurige uitwerking daarna. Het werkt heilzaam zodat ik mijn lichaam weer beter ga voelen. Ik kan zo tijdig handelen op de signalen die mijn lichaam mij geeft. Bijvoorbeeld even rusten of even stoppen met dat waar ik mee bezig ben.

Ik heb mij daarom opgegeven voor de vervolglessen.”

“Samen stil zijn.

Gewaarworden van je eigen lichaam en geest.

Onder begeleiding van een warme, rustige stem, rust en openheid vinden.”

“Fijne rustige les, aan het begin wordt altijd duidelijk uitgelegd welke beoefening we gaan doen en met welk doel. Na de les is er voldoende ruimte om vragen te stellen en ervaringen te delen onder het genot van een kopje thee.”



Foto “Elementen”

*begeleiding door Ewalda Buiting

Ewalda, van oorsprong klassiek, modern en jazz danseres- en docent, leidde in haar werkende leven bijna 25 jaar de balletschool Wazoem. Ook daar was zij actief in het geven van ontspanningslessen en meditatie. Na een jarenlange belangstelling voor verschillende godsdiensten trekt het Tibetaans Bön-boeddhisme haar het meest aan. Ze geeft inmiddels ruim 45 jaar les in meditatieve yoga en meditatie.

Haar motivatie is eenvoudig “Het is een gift dit te mogen geven”.



Het effect van de beoefeningen



In het begin bestaan de lessen uit ademhalings- en lichte bewegingsoefeningen die je lichaamsenergie en geest ontspannen en zorgen voor meer harmonie in je leven. Je krijgt meer oog en ruimte voor de mooie zaken in het leven en kunt daar daadwerkelijk van genieten.

Daarbij krijg je meer inzicht in jezelf en daardoor in anderen. Door contact te maken met je pure staat van zijn, werk je aan je innerlijke kant. De helende kracht van lichaam, adem en geest verbetert je mentale en fysieke gezondheid.

Door deze harmonie komt er rust en ruimte voor vreugde. Hierdoor kom je lichter en prettiger in het leven te staan. Door jezelf beter te leren kennen word je toleranter naar anderen.



Foto: “Himalaya”