Versie 26 september 2018

Peter Houtman
Therapie Training Coaching
Natuurbeleving

Inspiratie door meditatie

Kennismakingscyclus Herfst 2018

Start woensdagavond 10 oktober

Op woensdagavond 10 oktober start op 'De Roudonck', De Ruiting 3 in Esch een nieuwe cyclus van zeven meditatieavonden, geleid door Peter Houtman: "Ik hoor vaak mensen zeggen: mediteren dat lijkt me wel wat, maar dan moet je zeker uren stilzitten op een meditatiekussentje. Nou, daar ben ik te onrustig voor". "Dat is jammer, want daarmee stopt direct de mogelijkheid om te ervaren welke kracht en inspiratie meditatie je kan geven. Juist daarom bied ik een kennismakingscyclus aan met verschillende vormen van meditatie. Meditatie in stilte, maar ook zeer actief, dynamisch, aardend, zingend of op de ademhaling gericht én zowel binnen als buiten. Door deze afwisseling merk je zelf welke vormen van meditatie bij je passen en wat ze specifiek voor jou kunnen betekenen".
Er zijn mensen die door de meditaties ervaren dat hun energie weer is gaan stromen. Ze meer in contact zijn gekomen met hun gevoel en er meer rust in hun hoofd is ontstaan. Anderen zeggen: "Ik kan lastige eigenschappen van mezelf nu makkelijker accepteren en kijk liefdevoller naar mezelf en mijn omgeving". Weer anderen geven aan blijer in het leven te staan, meer aan te kunnen, doortastender te zijn en beter contact met hun lichaam te hebben gekregen.

Peter Houtman is reeds 22 jaar werkzaam als individueel- en relatietherapeut, trainer en coach. Door zijn werk heeft hij ervaren hoe krachtig de werking van verschillende vormen van meditatie is en welke aantoonbare effecten ze hebben voor het dagelijkse leven. "Graag neem ik anderen in mijn ervaringen mee, met als eerste stap deze kennismaking met verschillende vormen van meditatie".

De zeven woensdagavonden zijn op 10 , 24 en 31 oktober, 7 en 14 november, 12 en 19 december, steeds van 19.45 – 22.00 uur. Na de meditatie en een korte deelronde eindigt iedere avond met het zingen van een mantra. "Zo ga je weer inspiratievol en met een warm en gevuld hart naar huis". De cyclus sluit af met een bijzondere zweethutceremonie in de Kerst-/Winterwende-/Vollemaanzweethut op vrijdag 21 december overdag. Na deze kennismakingscyclus herfst 2018, start 9 januari de verdiepingscyclus winter 2019. In deze verdieping leer je om alle meditatievormen nog verfijnder toe te passen.

Voor de cyclus van zeven meditatieavonden én de afsluitende zweethutceremonie betaal je € 245. Wil je meer weten; bel met Peter Houtman op 0411-602305 of 06-11318125 of mail p.houtman@planet.nl. Deze folder en een inschrijfformulier zijn te downloaden van de website.

Peter Houtman Therapie Training Coaching Natuurbeleving
Registertherapeut Aanvullende Gezondheidszorg RTAG
AGB/Zorgverlenersnummer Vektis 900025338, Praktijkcode 90004204
Stichting Beroepsorganisatie voor Lichaamsgeoriënteerde Psychotherapie (SBLP) lidnummer 9125796
Stichting Register Beroepsbeoefenaren Complementaire Zorg (RBCZ) licentienummer 808145R
Belangenorganisatie Complementaire Gezondheidszorg (BOCG) licentienummer 151367
Als docent ingeschreven in het Centraal Register Kort Beroepsonderwijs (CRKBO)
BTW-nummer NL1173.33.037.B.01, BSN 1173.33.037, KvK 17240482
IBAN: NL08INGB0001047476 t.n.v. Peter Houtman Esch, BIC: INGBNL2A
'De Roudonck', De Ruiting 3 5296 KE Esch, Tel 0411-602305, E: p.houtman@planet.nl, www.peterhoutman.nl / www.deroudonck.nl