



ZomerAvondZen

Elke maandagavond om 20u
6 juli – 30 augustus
Te Boelaerpark, Borgerhout

Welkom op ZomerAvondZen, een wekelijkse stilte meditatie onder de bomen.

We zitten twee stilteperiodes van 25 minuten met 10 minuten pauze ertussen om te rekken, strekken of even mindful te wandelen. Je kan een of twee periodes zitten.

Breng zelf iets mee om op te zitten zoals een meditatiekussen, een bankje of klapstoeltje.

Waar: Te Boelaerpark via de ingang op de hoek Gitschotellei - Karel de Preterlei – 20 m verder aan je rechterkant is het begin van het loopparcours bij het grote grasveld – kijk diagonaal naar het midden van dat grasveld – in de kastanjehouten treillage zie je een smalle doorgang naar de statige veteranenbomen: we zitten onder de Amerikaanse Eik.

Wanneer: van 6 juli tot 31 augustus elke maandagavond van 20u tot 21u00

Wie: iedereen is welkom, ervaring niet nodig

Gratis en voor niets – vreugde verzekerd - verlichting optioneel

Een zomerse uitnodiging om mee te zitten in stilte van de Antwerpse meditatiegroepen:
Stilte voor de Wereld - InzichtMeditatie – Leven in Aandacht — Zensangha

<https://stiltevoordewereld.be/>

<https://inzichtmeditatieantwerpen.be/>

<https://aandacht.net/meditatiegroepen/sangha-vinden2/item/antwerpen>

<https://www.zensangha.be/antwerpen/>