



Samen oplopen

De mogelijkheden zijn eindeloos.

Als je je ertoe aangetrokken voelt, laat het me weten. Dan spreken we wat af en kan ik er meer over vertellen. En ik luister naar wat er bij jou leeft. Samen ervaren.

**info@meimon.nl
0628866189**

*Stel je voor...
Misschien word je
hoofd wel leeg....*

Innerlijk op reis gaan, doe je in principe alleen. Je doet dat zelf en op je eigen manier, en vooral in je eigen tempo. Maar je kunt ook samen op weg gaan, een stukje zelf gaan en elkaar onderweg weer eens ontmoeten en zo door blijven gaan. Met verschillende of wisselende reisgenoten, of niet, en op allerlei manieren die je gaandeweg ontdekt.

Dat klinkt heel open en misschien wel vaag. Samen met je vriendin of iemand anders wandelen is toch ook ontspannen en gezellig? Ja zeker, maar misschien tuiten na afloop je oren en is je hoofd vol.

Als je een innerlijke reis maakt, nodig je jezelf uit om regelmatig stukjes bewust te doen. Het is bijna een levenslange en doorgaande bewegende meditatie. Soms leg je de weg alleen af. Soms schrijvend. Je leest een mooi gedicht. Je luistert naar een verstillend stuk muziek. Je tekent of schildert wat er in je opkomt. Dán ben je eens buiten in het groen of in de mist. En soms loop je in een stad om indrukken of ontdekkingen op te doen. Maar alles doe je met het doel bewust te ervaren. Eigenlijk heel eenvoudig. En zeker met wat handige tools, maar er is niet veel bij nodig. En soms is het fijn om dat eens samen te doen. Wandelend, fietsend of wat dan ook. Zo leer je van elkaar.

Lieve groet, Lia