



Verstillingsmiddag

Zondag 11 Oktober

14.00-17.00 uur

Verstillen....

Een middag niets moeten, stilstaan, je bewust worden,
ontspannen, even geen telefoon, alleen jij en de stilte.

En dat in zo'n bijzonder gebouw.

Wees welkom.

Hedwig, Mirjam, Nina, Christel

Wat gaan we doen?

Om 14.00 uur starten we met een korte inleiding en kennismaking, we staan stil bij verstillingsmiddag en wat dat betekent.

Dan volgt een meditatie van lichaamsbewustzijn en gaan we de stilte ervaren. Om 16.15 starten we met de afronding en 17.00 uur zal de stiltemiddag afgelopen zijn.

Wat mag/kun je meenemen?

- Pen en papier, creatief materiaal, er is ook materiaal aanwezig
- Het kan koud zijn in de kerk. Denk daaraan qua kleding of neem bv een dekentje mee
- yoga mat, kussentjes ect
- voor thee, water en wat versnaperingen zorgen wij.



Agenda 2027

7 maart

27 juni

Aanmelden

Wil je deze mini retraite meebeleven?

Meld je dan aan via

*info-johannes@3eenheidparochie.nl en
doe kosteloos mee.*

Locatie

Johannes De Doper Kerk

Pastoor Spaan plein 2 te Montfoort

Hoofdingang