



Vrijdagmiddag vrouwen meditatie & luistercirkel in Graalhuis

In het najaar organiseren we drie **vrouwen meditatie & luistercirkels** in het Graalhuis in Utrecht op de eerste vrijdagmiddag van de maand :

4 oktober, 1 november en 6 december van 14.00-16.00 uur.



Over de Graal: De missie van Stichting de Graal is om (jonge) vrouwen bij elkaar te brengen en te ondersteunen bij het creëren van moedige gemeenschappen met een hart. De aangeboden luister cirkel is een manier om “stil te zijn” en de aandacht naar binnen te brengen om vervolgens van daaruit te delen wat er in ons leeft. We worden getuigen van elkaars verhalen, delen in kwetsbaarheid om vandaaruit onszelf en de ander te versterken.

Voor wie: De middagen zijn bedoeld voor (jonge) vrouwen die behoefte hebben om te vertragen en bereid zijn hun persoonlijk verhaal te delen. Of vrouwen die bijvoorbeeld op een kruispunt staan in hun leven waar het oude niet meer zo goed werkt en het nieuwe nog vorm wil krijgen. We kunnen elkaar ondersteunen om vanuit de stilte en de verhalen de nieuwe vorm te vinden.

Wanneer: vrijdagmiddag 4 oktober, 1 november en 6 december van 14.00-16.00 uur

Aantal deelnemers: 6

Kosten: geen kosten in pilotfase

Locatie: Graalhuis, Nieuwegracht 51, Utrecht

Aanmelden: Je kunt je voor één of meerdere data aanmelden. Afhankelijk van de belangstelling bevestigen we wanneer je mee kunt doen.

Mail naar secretariaat@degraalbeweging.nl



De meditatie & luistercirkels zijn een initiatief van Dolinda van der Hulst werkzaam bij Stichting de Graal.