

## Weekend Mindfulness met een Rode Neus in Klooster Huissen 21-23 oktober 2022

Start: vrijdag 21 oktober 19.30 uur

Einde: zondag 23 oktober 16.00 uur

Locatie: Dominicanenklooster Huissen ( nabij Arnhem)

Prijs: A 309 B 369 C429

Informatie en aanmelding: 026-3264422

[www.kloosterhuissen.nl/p/1512](http://www.kloosterhuissen.nl/p/1512)

Je verwondert je over de kleinste dingen. Je ademt uit. Je bent aandachtig en opmerkzaam in het nu. Je bent je gewaar van je lichaam en van wat je beweegt. Je kijkt zonder oordeel naar jezelf. Je laat je verwarring en twijfel toe en je durft te lukken én te mislukken. Je laat jezelf zien aan het publiek (de andere deelnemers), en je ontvangt applaus. We lachen om elkaar en genieten van onze eigen en elkaars eigenaardigheden. Daarover gaat het in deze workshop Mindfulness met een Rode Neus.

Het gaat dus niet zozeer om de clown als ludieke circusact, maar meer om de clown als zenmeester, die ons leert om aandachtig aanwezig te zijn in het moment, met alles wat zich daarin aandient, ín ons en om ons heen, en om daar dan “ja” tegen te zeggen. Door dit alles verwerf je vrijheid in jezelf.

Het programma is een afwisseling van het oefenen van je zintuigen, het lijf bewegen, clownoefeningen met en zonder rode neus. De sfeer is ingekeerd en intens, maar ook uitgelaten, los en vrolijk. Zo maak je mind~fool kennis met de clown in jezelf en jezelf in de clown.

Er zijn momenten om met elkaar ervaringen uit te wisselen en tot rust te komen.