

# Centrum voor meditatie en verstillings in de stad

Het Atelier voor Aandacht/Sati is een centrum voor meditatie en verstillings in het hart van de Tilburgse binnenstad. Wij bieden een plek om de geest te trainen en tot rust te komen, temidden van alle drukte om ons heen én in onszelf, een plek van stilte *in* de storm.

Dagelijks kan je bij ons binnenlopen voor begeleid meditaties en andere aandachtsoefeningen. Wij beoefenen voornamelijk vipassana meditatie en proberen deze zo toegankelijk mogelijk te maken en in te bedden in het dagelijkse leven in de stad. Iedereen, met of zonder ervaring, is welkom om met ons mee te mediteren

## Wat doen wij

Met Sati/Atelier voor Aandacht willen wij (een) ruimte bieden in Tilburg voor het ervaren van 'stilte temidden van de drukte'. De start is nog kleinschalig. Vanaf januari 2023 is er iedere maandag t/m vrijdag van 10.00 – 11.30 uur begeleid meditatie. Vanaf 9.45 uur is de deur open en kun je vrij binnenlopen om met ons mee te mediteren.

We bieden de volgende mogelijkheden:

- je kunt deelnemen aan een van de dagelijkse begeleid meditatiesessies (voor het programma zie de kolom hiernaast)
- je kunt ook kiezen voor een abonnement op de 'mindgym' en dan kan je binnenlopen zo vaak als je wilt
- je kunt je aanmelden voor een individuele meditatiesessie met persoonlijke begeleiding
- je kunt als groep (of zakelijk team) kiezen voor een begeleid groepsessie, desgewenst toegespitst op een speciaal thema

### Dagelijkse meditatie of mindfulness, vrije inloop

Van maandag t/m vrijdag is er iedere ochtend gelegenheid om samen onder begeleiding te mediteren, de vaste tijdstippen vind je in de agenda (zie in de kolom hiernaast). Karin heeft ruim 25 jaar ervaring met vipassana meditatie ofwel inzichtsmeditatie en is sinds 2011 de vaste begeleider van de wekelijkse groepsmeditaties bij [SATI Stichting Aandachtsmeditatie Tilburg](#). Zij zal de meditaties in het atelier begeleiden.

### Abonnement op de 'mindgym'

Heb jij interesse om vaker te mee te mediteren? Dan is een 'pay-wat-you-want'-maandabonnement misschien iets voor jou. Je maakt maandelijks een bedrag over en bent dan welkom om onbeperkt mee te doen met de dagelijkse inloop meditaties. Zie [deze link](#).



### **Individuele meditatie met persoonlijke begeleiding**

Wil je graag een individuele afspraak maken voor een meer persoonlijke begeleiding? Dan is het ook mogelijk om een individuele (meditatie) sessie van een uur te boeken. Een individuele sessie bestaat uit een combinatie van begeleide meditatie (met begeleiding die op dat moment voor jou het beste past, bijvoorbeeld een geleide bodyscan of een meditatie speciaal voor moeilijke gedachten en emoties) plus één-op-één nabespreking.

### **Begeleide groepsessie op maat**

Daarnaast is er ook de mogelijkheid om als groep of met een zakelijk team (tot max. 10 personen) een sessie te boeken in het Atelier voor Aandacht. Is er in jouw groep of team behoefte aan tijd en ruimte voor vertraging en verdieping? Willen jullie een keer op een andere manier samenkomen om extra aandacht te geven aan het (functioneren van het) team? Of is er een complex vraagstuk dat er om vraagt om in een veilige en verdiepende setting te benoemen en te onderzoeken? Dan is een begeleide groepsessie wellicht interessant voor jullie.

Bel ons of stuur een mailtje als je interesse hebt in de verschillende mogelijkheden.

**Kosten: pay what you want**

In Sati/Atelier voor Aandacht willen wij graag werken op basis van het boeddhistische principe van dana, ofwel 'pay what you want'. We rekenen dus niet een vast bedrag voor deelname aan een activiteit, maar dat betekent niet dat het gratis is. We vragen aan alle deelnemers een bijdrage die voor hen passend is. Wat is dan passend? Dat is in principe aan iedere deelnemer zelf te bepalen, maar als richtprijs kun je denken aan € 10,- per deelname aan een van de vaste dagelijkse (inloop) meditatiesessies. Je kunt je bijdrage contant geven in het daarvoor bestemde potje in het atelier, of we kunnen je een tikkie sturen als je liever een bedrag wilt overboeken.

Ook kun je een 'pay-what-you-want' maandabonnement nemen op de 'mindgym'. In dat geval maak je maandelijks een bedrag over en kan je onbeperkt deelnemen aan de dagelijkse inloop meditaties. Ook hier is het bedrag naar keuze. Als richtprijs denken we aan € 50,- per maand. Heb je minder te besteden, dan betaal je minder. Kan je meer missen, dan is het heel fijn als je wat extra kunt betalen. Op die manier kunnen wij ons werk blijven doen en kan iedereen zonder beperkingen deelnemen.

Voor individuele sessies of voor groepen of (zakelijke) teams die in het atelier onder onze begeleiding willen oefenen in aandacht, komen we graag in onderling overleg tot een passende vergoeding.

## **Agenda**

### **VASTE TIJDEN VOOR BEGELEIDE MEDITATIE**

**Iedere maandag t/m vrijdag van 10.00-11.30 uur: vipassana meditatie (zitten en lopen)**

**Iedere donderdagavond van 20.00-21.30 uur: vipassana meditatie (zitten en lopen)**

**Iedere oneven week op woensdag van 16.00-17.00 uur kundalini meditatie (dans en beweging)**

**Andere tijden zijn mogelijk op afspraak.**

Loop gerust binnen om kennis te maken en een meditatie sessie met ons mee te doen. Of kom vaker langs en neem een 'abonnement' op de [mindgym](#).

### **Maandelijks dhammatalk**

Iedere eerste donderdagavond van de maand houdt Karin Doms voorafgaand aan de meditatie een dhammatalk (lezing) over een thema uit de boeddhistische filosofie. Vaak sluit zij daarbij aan bij actuele persoonlijke en maatschappelijke vraagstukken.

### **Kundalini meditatie**

Iedere oneven week begeleidt Maaike Schols een [kundalini meditatie](#) op woensdagmiddag van 16.00-17.00 uur. Dus heb jij interesse om meditatie te ervaren in beweging (shaken en dansen)? Dan ben je van harte welkom om (een keer) mee te doen.

### **Individuele meditatie met persoonlijke begeleiding**

- voor mensen die individueel willen kennismaken met meditatie
- of mensen die willen oefenen met of sparren over een persoonlijk vraagstuk
- op afspraak in de middag

### **Begeleide groepsessie op maat**

- voor groepen en (zakelijke) teams
- eventueel rondom speciale thema's zoals bijvoorbeeld 'oefenen met aandachtig leiderschap' of 'het lastige gesprek voeren', al naar gelang de behoefte
- op afspraak in de middag/avond.

### **Volg ons**

