

# Meditatiecentrum Bergkwartier 2FLOW start 4 december 2017 met maandagavondseries 'Mijn energie'



*In een serie bijeenkomsten onderzoeken  
we via meditatie, oefeningen  
en gezamenlijke reflecties  
het thema 'energie'.*

Hoe en waar voel ik mijn eigen energie in mijn lichaam stromen? Hoe blijf ik in mijn energie in de verbinding met anderen? Deze avonden helpen je dit bewuster te voelen. In je kracht staan en blijven staan, wat is daarvoor nodig? We onderzoeken het samen.

'Strategieën' die je energie beïnvloeden zijn vasthouden, meebewegen en loslaten. Wat werkt voor jou? Oefeningen laten je voelen welk effect het een of het ander heeft. Je kunt in een veilige omgeving experimenteren met andere 'strategieën' dan die je gewend bent.

## Maandagavonden, 19.30 - 21.30 uur:

### Eerste serie

- 4 december 2017
- 11 december 2017
- 18 december 2017

### Tweede serie

- 8 januari 2018
- 15 januari 2018
- 22 januari 2018



## Kennismakingsavond op 20 november 2017

De avonden starten met een geleide meditatie. Een bodyscan maakt hier deel van uit. Je hoeft geen ervaring met meditatie te hebben om mee te doen.

Maarten Vergouwen geeft al ruim tien jaar inzichtmeditaties, gericht op het helder gewaarzijn van lichaam en geest. Momenteel is hij onderdeel van de Fluminé-groep in Drenthe en start hij met zijn eigen praktijk in Deventer.



Karin Spijkerman is energetisch therapeut. In haar Praktijk Aquamarijn geeft zij behandelingen voor lichaam, ziel en geest. Met gesprekken, energetische massage en chakra-behandelingen helpt ze haar cliënten om zich te verbinden met hun lichaam, hart en ziel.



### Begeleiding

Maarten Vergouwen en Karin Spijkerman

### Plaats

Meditatiecentrum Bergkwartier 2FLOW,  
Golstraat 7, Deventer

### Tijdstip

Maandagavond van 19.30 tot 21.30 uur

### Kosten

Introductieprijs, 10 euro per avond

### Kennismaking

20 november kan je vrijblijvend binnenlopen

### Voor meer informatie

Bel met **06 41 00 85 98** (Maarten Vergouwen),  
of kijk op de website: [www.2flow.nu](http://www.2flow.nu)

Meditatiecentrum  
Bergkwartier 2FLOW  
Golstraat 7, Deventer

2FLOW