Neem een moment voor jezelf: stiltemeditatie

Zelfregiecentrum Nijmegen

Donderdag 8 januari 2026 van 09:30 tot 10:00 uur

Over 5 weken

Zelfregiecentrum Nijmegen

St. Jorisstraat 72, Nijmegen

Terugkerende activiteit

Wekelijks op donderdag tot en met 16 april 2026

Stiltemeditatie

maandag, dinsdag en donderdag 9.30 – 10.00 uur

Meditatie is een fijne manier om bij jezelf stil te staan. Susan biedt wekelijks een half uur stiltemeditatie aan. Ook bij binnenkomst en na de meditatie wordt er niet gesproken. Een prima basis om van vanuit jezelf te reageren op de gebeurtenissen van de dag. Je kunt per keer deelnemen. Gratis. Aanmelden is niet nodig, melden bij de receptie.

Voor wie

Jongeren, Volwassenen, Senioren

Waarover

Gezondheid

Wat

Workshop / cursus

Waar

Alle wijken / nvt

Ga voor meer informatie naar
mijnbrakkenstein.nl/agenda

Neem een moment voor jeze... 08-01-2026 / 09:30 - 10:00 St. Jorisstraat 72

Neem een moment voor jeze... 08-01-2026 / 09:30 - 10:00 St. Jorisstraat 72

Neem een moment voor jeze... 08-01-2026 / 09:30 - 10:00 St. Jorisstraat 72

Neem een moment voor jeze... 08-01-2026 / 09:30 - 10:00 St. Jorisstraat 72

Neem een moment voor jeze... 08-01-2026 / 09:30 - 10:00 St. Jorisstraat 72

Neem een moment voor jeze... 08-01-2026 / 09:30 - 10:00 St. Jorisstraat 72

Neem een moment voor jeze... 08-01-2026 / 09:30 - 10:00 St. Jorisstraat 72

Neem een moment voor jeze... 08-01-2026 / 09:30 - 10:00 St. Jorisstraat 72

Neem een moment voor jeze... 08-01-2026 / 09:30 - 10:00 St. Jorisstraat 72

Neem een moment voor jeze... 08-01-2026 / 09:30 - 10:00 St. Jorisstraat 72

Neem een moment voor jeze... 08-01-2026 / 09:30 - 10:00 St. Jorisstraat 72

Neem een moment voor jeze... 08-01-2026 / 09:30 - 10:00 St. Jorisstraat 72

Neem een moment voor jeze... 08-01-2026 / 09:30 - 10:00 St. Jorisstraat 72