

De clown -Twee ochtenden *mindfulness* met een rode neus

Duur: 2x maandagochtend

Datum: 18 en 25 juni 2018

Tijd: 10.00 uur-12.30 uur

Locatie: D3rde Verdieping van Rozet Kortestraat 16 6811 EP Arnhem

Begeleiding en informatie: José Sueters www.josesueters.nl

Prijs: €48 (€36 met Gelre pas)

Opgave: T 026 3513185 info@d3rdeverdieping.nl

Informatie en routebeschrijving: www.d3rdeverdieping.nl

Je als een kind verwonderen over de gewoonste dingen, helemaal in het nu zijn, zonder oordeel kijken, je verwarring en twijfel toelaten, durven mislukken, authentiek zijn, jezelf laten zien aan het publiek (de andere deelnemers), applaus ontvangen, lekker om elkaar lachen en genieten van je eigen en elkaars eigenaardigheden.

Daarover gaat het in deze kennismaking met de clown – mindfulness met een rode neus. 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, in ons en om ons heen, en daar dan 'ja' tegen te zeggen. Via vrolijke clownsoefeningen – met en zonder rode neus, maak je (wellicht opnieuw?) mindful kennis met de clown in jezelf en met jezelf in de clown.

Trek je makkelijke kleren aan?