

Weekend: Mindfulness met een rode neus in Klooster Huissen

Data: 7, 8 en 9 februari 2020

Start: vrijdag 7 februari om 19.30 uur. Einde zondag 9 februari 15.30 uur

Locatie: Dominicanenklooster in Huissen (nabij Arnhem)

Prijs: A 229 B 299 C 359

Info en opgave: www.kloosterhuissen.nl/p/1512

Begeleiding: José Sueters

Je verwondert je over de kleinste dingen. Je ademt uit. Je bent opmerkzaam, in het nu. Je kijkt zonder oordeel. Je laat je verwarring en twijfel toe en je durft te mislukken. Je laat jezelf zien aan het publiek (de andere deelnemers), en je ontvangt het 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 dat zich daarin aandient, in ons en om ons heen, en om daar dan "ja" tegen te zeggen.

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.