

### Sessie 3

#### De verdeelde geest naar één punt brengen | Thuiskomen in je eigen lichaam

Tijd	Protocol
9.00 - 9.45 19.15 - 20.00	Meditatie <ul style="list-style-type: none"><li>• zien in dit moment</li><li>• adem</li></ul> inquiry en educatie: <ul style="list-style-type: none"><li>• de verdeelde geest naar één punt brengen</li><li>• thuiskomen in je eigen lichaam</li><li>• de adem</li><li>• zoals het is, zo is het oké</li></ul>
9.45 - 10.00 20.00 - 20.15	Bespreken huiswerk in tweetallen <ul style="list-style-type: none"><li>• bodyscan</li><li>• routine-activiteit</li><li>• bewustzijn van de adem</li><li>• plezierige gebeurtenissen kalender</li></ul>
10.00 - 10.15 20.15 - 20.30	Bespreken huiswerk in de groep
10.15 - 10.30 20.30 - 20.45	3-minuten ademruimte Inquiry en educatie 3-minuten ademruimte
10.30 - 11.15 20.45 - 21.30	Mindful bewegen Inquiry en educatie: <ul style="list-style-type: none"><li>• thuiskomen in je eigen lichaam</li><li>• zoals het is, zo is het oké</li><li>• omgaan met grenzen</li></ul>
11.15 - 11.20 21.30 - 21.35	Huiswerk <ul style="list-style-type: none"><li>• onplezierige gebeurtenissen kalender</li><li>• ademmeditatie</li><li>• mindful bewegen</li><li>• 3-minuten ademruimte</li></ul>
11.20 - 11.30 21.35 - 21.45	Meditatie

## Op een dag | Mary Oliver

Op een dag wist je uiteindelijk  
wat je te doen stond en je begon eraan, al bleven de stemmen rondom je  
hun slechte raad toeroepen  
al begon het hele huis  
te daveren  
en voelde je het oude trekken  
aan je enkels.  
"Herstel mijn leven!"  
riep elke stem.  
Maar je stopte niet.  
Je wist wat je te doen stond,  
al peuterde de wind  
met z'n stijve vingers  
aan de fundamenten zelf,  
al was de melancholie  
angstaanjagend.  
Het was al laat  
genoeg, en een wilde nacht,  
met een weg vol gevallen  
takken en stenen.  
Maar beetje bij beetje,  
wanneer je de stemmen achterliet, begonnen de sterren te branden  
door de wolkenlierten heen,  
en er was een nieuwe stem  
die je langzaamaan  
herkende als die van jezelf,  
die je gezelschap hield  
terwijl je dieper en dieper  
de wereld intrad,  
vastbesloten te doen  
het enige dat je kon doen  
vastbesloten om te redden  
het enige leven dat je kon redden.