



The Awareness Understanding Meditation (AUM)

*>> actieve, sociale meditatie
>> geeft energie, verlost je van spanningen en stress*



djoj

ruimte voor
persoonlijke
ontwikkeling



ruimte voor
persoonlijke
ontwikkeling

The Awareness Understanding Meditation (AUM)

Centrum DJOJ Rotterdam
Antony Duykiaan 5-7
3051 HA Rotterdam

www.djoj.nl
info@djoj.nl
010 - 285 02 36

De AUM geeft energie, verlost je van spanningen en stress, geneest 'oude' pijn, is gezond voor lichaam en geest en helpt je om in contact te komen met je kracht, vitaliteit en seksualiteit.

De AUM is een actieve sociale meditatie waarin we samen een reis langs de emoties maken. Je lacht, huilt, schreeuwt, hebt lief, doet gek, danst en bent stil, met behulp van muziek, bio-energetica en encounter-technieken. Je merkt hoe dicht huilen en lachen, woede en liefde bij elkaar staan en hoe fijn het is om deze energie eens in een veilige setting de vrije loop te laten.

Meedoen aan de AUM is een intense ervaring. Het effect na afloop is verschillend, over het algemeen voelen mensen zich ontspannen en opgeruimd. Na de AUM kun je genieten van het bubbelbad, de sauna en gezellig napraten aan de bar.

Je kunt maandelijks meedoen aan de AUM, de data vind je op www.djoj.nl. Hier kun je je ook inschrijven, inschrijving is beslist nodig. Een uur voor aanvang is er voor de nieuwelingen een uitgebreide uitleg.

