

**VIPASSANA MEDITATIE  
ACTIVITEITEN IN ROTTERDAM**

Activiteit	Begeleider	Opmerkingen	Organisatie	Locatie	Dag	Tijdstip	Informatie
Meditatie	Coby van Herk	Lig-, zit en loopmeditatie met instructies en begeleiding  Kosten en opgave: Zie boekje Oost-West Centrum	Oost-West Centrum	Groene Passage	<b>Ma</b>	15.30 – 17.30  en  19.30 – 21.30	Oost-West centrum www.oostwestcentrum.nl
Meditatie (zitgroep)	Simin Abravesh	Zit-, loop en zitmeditatie Voor mensen met meditatie ervaring  Kosten: €6 per avond, €50 per kwartaal of €180 per jaar	Stichting Vipassana Rotterdam	Djoj Antony Duyklaan 5-7	<b>Di</b>	19.30 – 21.30	Marian Puntman marian.puntman@orange.nl  www.vipassanarotterdam.nl
Yoga en meditatie	Ineke van der Vaart	Yoga, zit- en loopmeditatie  Kosten: Zie boekje Oost-West Centrum	Oost-West Centrum	Groene Passage	<b>Di</b>	20.00 – 22.00	Oost-West centrum www.oostwestcentrum.nl
Meditatie en verdieping	Ingrid Dassen	Meditatie uitwisseling en verdieping voor mensen met meditatie ervaring. Op basis van verschillende thema's die ook door deelnemers zelf kunnen worden ingebracht.  Kosten en opgave: Via Ingrid Dassen	Dassen	Buurtcentrum Schoonderloo-straat 68	<b>Woe</b> 2x p.mnd  9 bijeenkomsten:  Okt '10 – feb '11  en  Feb. '11 - juli '11	19.00 – 21.30	Ingrid Dassen idassen@bart.nl  tel: 06-25012212
Meditatie	Ingrid Dassen	Loop- en zitmeditatie Kosten: € 7,50 per keer	Dassen	Buurtcentrum Schoonderloo-straat 68	<b>Woe</b> 2x p.mnd	20.00 – 21.15	Ingrid Dassen idassen@bart.nl

### Vervolg Vipassana meditatie activiteiten in Rotterdam

Activiteit	Begeleider	Opmerkingen	Organisatie	Locatie	Dag	Tijdstip	Informatie
Meditatie (zitgroep)	Ingrid Dassen	45 min. Zitmeditatie, thee na afloop  Vrije inloop  Kosten: vrijwillige bijdrage voor de thee	Dassen	Buurtcentrum Schoonderloo-straat 68	<b>Woe</b> (1x in de drie weken)	18.00 – 19.00	Ingrid Dassen idassen@bart.nl
Yoga en meditatie	Coby van Herk	Yoga, zit- en loopmeditatie  Kosten en opgave: Zie boekje Oost-West Centrum	Oost-West Centrum	Groene Passage	<b>Woe Do</b>	10.00 – 12.00 18.30 – 20.30	Oost-West centrum www.oostwestcentrum.nl
Sutta studies	Hans Gijsen	Bestuderen en verkennen van sutta's op basis van zelfstudie en interactie. Voor elke bijeenkomst worden thema's aangedragen en werkopdrachten aangereikt. Er is ruimte voor eigen inbreng.	Gijsen	n.t.b.	<b>Za</b>  9 bijeenkomsten  Sept. '10 - mei '11	9.45 – 13.00	Hans Gijsen <a href="mailto:hansgijsen@msn.com">hansgijsen@msn.com</a>  Tel: 06-20233245
Dag of weekend retraites	Verschillende leraren	Op basis van dana	Stichting Vipassana Rotterdam	Djoj Antony Duyklaan 5-7	<b>Za-zo</b>	Verschillend	Marian Puntman marian.puntman@orange.nl  www.vipassanarotterdam.nl
<b>Speciale bijeenkomst</b>							
Dharma winter dinner	Coby van Herk Ingrid Dassen Hans Gijsen	Avond voor uitwisseling over meditatie onder het genot van een hapje en drankje  Gasten worden verzocht om zelf eten en drinken mee te nemen  Van te voren aanmelden!	Dassen	n.t.b.	<b>17 dec. '10</b>	17.00 uur	Ingrid Dassen idassen@bart.nl