

In de buurt: Even tot jezelf komen, rust, stilte en aandacht.

En dat in een prachtige omgeving aan het Waterspiegelplein 10d. Je wordt ontvangen in een gezellig ingerichte ruimte met een comfortabele zithoek en wil je iets activiever, een mooie tafel. Alles straalt rust en gezelligheid uit. En er is nog een tweede ruimte voor meditatie, yoga, workshops, trainingen en andere activiteiten. Ook deze ruimte is rustig en sereen. Goed toeven dus.

Iedereen is welkom, van jong tot oud. Het gaat bij 10D om bewust leven, zingeving, compassie, voor elkaar zorgen -"we hebben elkaar nodig"-, respect en vriendelijkheid. Dit alles bij voorkeur in en verbonden met de buurt. Een plek waar je kunt praten over het leven, dood en rouw maar ook waar je kunt genieten van een leuke workshop of een fijne yoga of meditaties *Gezond leven*, genieten, verlies en sterven horen naast elkaar, volgens deze mensen. Lees hier verder.

Drijvende krachten zijn 4 initiatiefnemers, begonnen oa. in de villa in het Westerpark en gelukkig hier be-land:

Leonie Eshuis van Pure Kakaw cacao-boontjes en yogalerares. Zij geeft flowyoga (vinyasa), waarbij je soepel van de ene houding naar de andere houding gaat. Tevens schenkt zij bij diverse evenementen een cacao-drinkje, gemaakt van rauwe cacao uit Zuid Amerika, dat gezond en hartopendend zou zijn. Daar is het basaal traditioneel ritueel.

Lieke van Nood van *Op de Dijk* en *CareSpace*, die rouw en verlies begeleiding en trainingen geeft, zowel in een groep als individueel, al naar gelang je behoefte.

Annie Birken, ook van *Carespace*, geeft begeleiding en training aan professionele hulpverleners, maar ook als mantelzorger of naaste ben je welkom om je verhaal kwijt te raken en even stil te staan bij wat je meemaakt. Belangrijk in deze tijd, waarin het leven steeds hectischer en eisender lijkt te worden en waar vaak weinig ruimte is voor rouw of zelf-reflectie.

Annie begeleidt ook de meditatiegroep op dinsdagochtend (nederlands), er zijn ook sessies in het engels door Steve, een sessie van ongeveer drie kwartier, waarin het gaat om een begeleide meditatie.

Een 10-strippenkaart kost 65 euro, een enkele meditatie 8 euro.

Voor meer verdieping en kennis en over meditatie kun je terecht bij The Meditation Cafe. . Steve Cope begeleidt meerdere keer per week meditatiesessies. Op 16 januari begint zijn 4 weken lange meditatiecursus "Learn to meditate" waarbij er meer ruimte is voor uitwisseling van ervaringen en fine-tunen op de methode.

De vier werken intensief samen om deze combinatie van luisterend oor (deep listening), meditatie, yoga en training te bieden, zich bewust van het belang daarvan en zich bewust van het belang van dichtbij zijn in de buurt. "Eigenlijk zou er in elke buurt zo'n plek moeten zijn", aldus Annie.

Naast de vrije inloop meditatie op dinsdagochtend is er nog een uitgebreider binnenloop-programma: elke laatste maandag van de maand een herinneringsritueel, waarbij je samen met anderen een naaste of dierbare herdenkt.

Een keer in de 2 maanden is er het Deathcafé, waarbij je met anderen in gesprek gaat over de dood.

En op woensdag en donderdag de inloop voor mantelzorgers.

Een speciale evenement in januari is de avond in gesprek met Kirsten DeLeo, auteur van "Present through the End – a caregiver's guide.

Fijn om 10D in de buurt te hebben. www.at10D.nl