

OVER STILTIJ

Stiltij is een plek om innerlijke kwaliteit te ontdekken en te ervaren.

Je kunt er praktisch en concreet werk maken van zelfonderzoek en verwerkelijking.

Dat is de bedoeling van alle spiritualiteit: toekomen aan jezelf.

Bewust werk maken van jezelf activeert elk moment je ingeboren hartskwaliteiten: rust, hartelijkheid, echtheid, vrijheid, kracht, vertrouwen etc.

Stiltij kent drie disciplines: meditatie, krijgskunst en diensten.

Het programma biedt naast de reguliere weektrainingen o.a. educatieve cursussen, verdiepingsweekenden, retraiteweken en bedrijfstrainingen.

LOCATIES

Stadsplek

- *Weektrainingen Krijgskunst*

Topfit
Franciscus Romanusweg 60
6221 AH Maastricht

Buitenplek

- *Weektrainingen Meditatie*
- *Cursussen & verdieping*

Stiltij
Heerenstraat 75
6237 NC Moorveld

Ambulant

- *Diensten*

Afhankelijk van de dienst,
op locatie klant of dienstverlener.

INFORMATIE & AANMELDING

Prijzen

Weektrainingen	€ 50,- p. mnd
Cursussen	€ 75,-
Verdiepingsweekend Aikido	€ 75,-
Verdiepingsweekend Zen	€ 120,-
Retraiteweek	€ 220,-

Contact

www.stiltij.nl
secretariaat@stiltij.nl
043 - 8519555 / 06 - 22627720

Stiltij is een stichting zonder winstoogmerk (kvk 14073156).
Bijdragen en schenkingen steunen ons werk:
Triodos bank 390375721 t.n.v. Stiltij.



stiltij



meditatie



krijgskunst



diensten

agenda

3^e kwartaal 2010

17 juli t/m 14 augustus

5 zaterdagochtenden



Introductiecursus meditatie (Zen)

Stilte meditatie maakt vooral gebruik van elementen uit de Zen traditie.

Zen betekent letterlijk "meditatie".

Meditatie is geen doel op zich, het is een instrument dat ons helpt het grondmotief te realiseren: gelukkig zijn.

Dankzij meditatie kom je toe aan je menselijke hartskwaliteiten (je ware aard): hartelijkheid, vrijheid, echtheid, gemoedsrust.

Deze introductiecursus geeft je een totaalbeeld en eerste ervaring van het oefenproces: de visie en de praktijk.

Er is volop gelegenheid om specifieke aspecten van jouw persoonlijke processen mee te nemen.

21 augustus t/m 18 september

5 zaterdagmiddagen



Introductiecursus krijgskunst (Aikido)

Stilte krijgskunst maakt vooral gebruik van elementen uit de Aikido traditie.

Aikido betekent "de Weg van harmonie".

Deze krijgskunst stimuleert onze innerlijk kwaliteit.

Dat is bruikbaar in alle dagelijkse omstandigheden: emoties, denken, relaties, werk etc.

Tijdens deze introductiecursus leer je dat krijgerschap begint met een juist gebruik maken van je eigen kracht: lichaam, adem en geest. Je leert werken vanuit je centrum (coördinatie) en je maakt kennis met ademkracht (vitaliteit). Zo kun je efficiënt omgaan met omgevingsfactoren, inclusief aanvallen.

Op aanvraag (min. 5 pers.)

In overleg



Wijze Toren cursus Innerlijke kwaliteit

De Wijze Toren cursus Innerlijke kwaliteit

biedt mensen een open en ongedwongen gelegenheid om zich te oriënteren over levensvragen en over innerlijke kwaliteit (spiritualiteit, wijsheid, vervulling).

De cursus werkt met dagelijkse thema's als de wereld, ethiek, werk, relaties enzovoort. Door de diverse thema's te belichten vanuit innerlijke kwaliteit schep je nieuwe perspectieven voor jezelf.

Je ontvangt een handboek - met toelichting, opdrachten en overwegingen. Dit vormt na afloop een betrouwbaar persoonlijk naslagwerk.

De cursus zal in de toekomst ook worden aangeboden binnen instellingen en bedrijven.

24 - 26 september



Verdiepingsweekend meditatie

Tijdens een verdiepingsweekend meditatie kom je grondig toe aan het ervaren van innerlijkheid. Visie-ontwikkeling en praktijkoefeningen helpen je om goed voeling te krijgen met het geheel dat je bent: lichaam, adem, geest.

10 - 11 juli



Verdiepingsweekend krijgskunst

Een krijgskunst-weekend is een intensieve maar tegelijkertijd diep ontspannende mix van lichaamswerk, klankoefening en meditatie. De kracht die je hiermee aanboort stelt je in staat om alles wat je tegenkomt stevig en open aan te gaan.

weektrainingen

Meditatie

Zondag	10:00 - 12:00 uur
Dinsdag	19:30 - 21:30 uur
Donderdag	19:30 - 21:30 uur
Eerste zo. van maand: kennismaking	10:00 - 12:00 uur
Laatste zo. van maand: intensief	10:00 - 16:00 uur

Krijgskunst

Maandag	17:00 - 18:30 uur
Woensdag	20:30 - 22:00 uur
Zaterdag	09:00 - 10:00 uur
Krijgskunst voor kids:	elke maandag 16:00 - 17:00 uur

ALLE INFORMATIE : www.stiltij.nl