



TESSA OVER HAAR BUURTINITIATIEF 'MINDFUL VRIJDAG' BIJ DE VERBROEDERIJ



BIJ DE VERBROEDERIJ HEBBEN WE RUIMTE VOOR BUURTINITIATIEVEN.

Tessa nam het initiatief voor Mindful Vrijdag.

Tessa geeft wekelijks meditatie bij De VerbroederIJ. Ook heeft zij de workshop vriJdansen gegeven. We stelden haar een paar vragen.

HOE KWAM JE OP HET IDEE VOOR JOUW INITIATIEF?

Ik heb een tijd als host gewerkt bij VerbroederIJ. Als je daar eenmaal werkt, ben je niet weg te slaan. Het voelt als een grote warme familie. Omdat ik zelf zo gepassioneerd ben

over de dans en mindful workshops die ik geef, leek de VerbroederIJ mij de ideale plek om dit te faciliteren. Ik kwam er achter dat er veel behoefte is aan meer rust en verbinding met het lijf, maar ook verbinding met elkaar. Nu geef ik elke vrijdagochtend een meditatie sessie waar buurtgenoten gratis aan deel kunnen nemen. Ik heb in de winter ook een vriJdansen sessie begeleid, wellicht organiseer ik die binnenkort weer.

WAT HOOP JE TE BEREIKEN MET JOUW ACTIVITEITEN?

Mijn workshops zijn down to earth met een vleugje spiritualiteit. Ik laat de deelnemers voelen wat er op dat moment voelbaar is en daar mee te zitten. Het is echt een manier om thuis te komen in jezelf en even alles om je heen te vergeten. Daarnaast is er altijd ruimte om met elkaar te delen over de ervaring onder het genot van een kopje thee. De sessies worden buiten gegeven, voor de ultieme mindful ervaring met het kabbelende water en vogels op de achtergrond.

WAT MAAKTE DAT JE HET JUIST BIJ DE VERBROEDERIJ WILDE ORGANISEREN?

We wonen in een hectische stad vol met prikkels en 'moetjes'. Deze sessies zorgen ervoor dat je even stil mag staan en tot rust mag komen op een laagdrempelige manier. De sessies zijn er voor iedereen: veel of weinig meditatie ervaring, meer of minder te besteden, elk geslacht; iedereen is welkom. Daarnaast is het een prachtige manier om mensen uit de buurt te leren kennen.

WIL JE VERDER NOG IETS KWIJT?

Een reactie van een deelnemer: "Het leek wel alsof ik even op vakantie ben geweest, ik voel me helemaal ontspannen!". Wil jij dat ook ervaren? Kom vooral een keer meedoen met Mindful vriJdag. We zitten elke vrijdag van 11:00 tot 11:30 op het strandje naast het water.

HEEL ERG BEDANKT TESSA!

"HET LEEK WEL ALSOF IK EVEN OP VAKANTIE BEN GEWEEST, IK VOEL ME HELEMAAL ONTSPANNEN."

(reactie van een deelnemer)