

Avond^{vol} Aandacht

Praktische informatie over de Dakini Dag

Dankjewel voor je inschrijving voor één van de Dakini Dagen!
Ik zie er naar uit om je te ontmoeten.

In deze mail vind je alle praktische informatie.
Fijn als je die goed door wilt lezen. Laat je me weten als je nog vragen hebt?

De plek:

Het adres is: Centrum voor Tantra, Asterweg 20 G, Amsterdam.
Kom je met het OV dan kun je vanaf het CS de gratis pont nemen naar de Buiksloterweg. Van daaruit is het ongeveer 10 minuten lopen, grotendeels langs het IJ. Ons gebouw vind je halverwege de lelijke parkeerplaats achter de slagboom bij het Nxt Museum. Dus als je twijfelt: je zit goed! Eenmaal binnen is het warm en fijn:-)

Je parkeert in de buurt voor een vriendelijk bedrag van €1,40 per uur. Tegenover garage Pameer om de hoek (in de Chrysantenstraat) is altijd wel plek.

Tijden:

De deuren zijn open vanaf 12:00 uur en het programma begint om 12:30. Heel fijn als je gebruik maakt van dit inloop half uurtje, en aankoerst op een aankomst rond 12:00 uur. Je kan je lunch eventueel meenemen en opeten in onze ontvangstruimte, en misschien alvast een aantal andere vrouwen ontmoeten. Er staat thee voor je klaar.

Als je te laat komt, doen we eenmalig de deur voor je open na de meditatie, rond 12:45. Je kunt dan wachten in het halletje, totdat een van de assistenten voor je open komt doen. Daarna kan je helaas niet meer binnenkomen.

Het programma duurt tot 17:30 en daarna ruimen we samen op. Uiterlijk om 18:00 uur verlaten we het pand.

Neem mee:

Een flesje water voor in de zaal is fijn om bij je te hebben. Neem ook een schrift en een fijne pen mee zodat je eventueel tussendoor iets kunt opschrijven over een inzicht of ervaring.

Draag comfortabele kleding waarin je makkelijk in meditatiehouding zit en vrij in kunt bewegen (geen strakke spijkerbroek). We zetten regelmatig de ramen open wat extra ventilatie; zorg dat je makkelijk iets aan of uit kunt doen en neem voor de zekerheid lekkere warme sokken en trui mee als de zon niet schijnt.

[Hier vind je alle andere info over Dakini Dagen](#) op de website.

Alle goeds en tot snel!
Marije & Team

marije@avondvolaandacht.nl | 06-246200462