

LEKKER IN BALANS

# Soms is een dag zwijgen echt goud

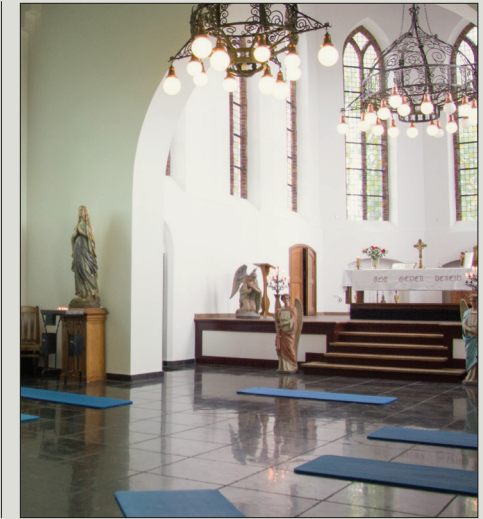
Een hele zaterdag samen zwijgen in de veertiende-eeuwse St. Bonifatiuskerk en de tuinen eromheen in Horssen. Zo'n stilltedag voor beginners lijkt moeilijk, maar went verrassend snel.

"Hier ben je geen dochter of zoon, geen ouder, geen collega. Hier ben je even jezelf." Met deze woorden leidt Anne-Marie Wegh de stilltertraite in. De bijbehorende zwijgplicht doet streng aan, maar al gauw voelt het lekker om niets te hoeven formuleren. Tussen de beelden van heiligen en engelen beginnen we de stilltedag met eenvoudige yoga. Ik sla innerlijk op tilt door de zucht

en geeuwgeluiden van anderen. Tot ik me realiseer dat ik ook zo'n actie liefdevol mag accepteren. Bij de rek- en strekoefeningen geeft Anne-Marie de gouden tip om je lichaam te laten leiden: wat voelt goed? Welke spieren willen strekken, welke juist ontspannen? Tot mijn opluchting mediteren we na de lunch op comfortabele zitzakken; Anne-Marie vindt de kleermakerszit ongeschikt voor beginners.

Het verbaast me hoe ik ontspan, zonder ook maar een vin te willen verroeren. Ik zie er tegenop om vanuit deze gemoedsrust 'terug in de wereld' te keren. En dagen later weet ik het zeker: ik wil die innerlijke ruimte bewaren die ik voelde. Dat betekent: minder overbodige prikkels, dus in mijn geval minder sociale media ...

- Margaretha Coornstra



Mediteren in een kerk met vloerverwarming

FOTO M.COORNSTRA

## 1 Sfeer in bijeenkomst



Vriendelijk en ontspannen. De docent is **zorgzaam**, zonder klef en zweverig te worden.



Schrik niet als er emoties boven komen. Die mag je in alle rust doorleven.

## 2 Snel aan te haken



Instructies en oefeningen zijn **afgestemd op beginners**. Je hoeft niets van yoga en meditatie af te weten



**Geen** minpunten.

## 3 Kwaliteit van de begeleider



De begeleider legt **zonder jargon** rustig en helder uit wat het je brengt als je de instructies opvolgt.



**Geen** minpunten.

## 4 Prijs kwaliteit

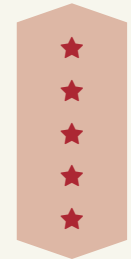


125 euro. De ambiance, maar ook lunch en diner van kok Werner Bremer hebben het niveau van een **4-sterrenhotel**.



Toch te kostbaar? Vraag het **cadeau**.  
[stbonifatiuskerk.nl](http://stbonifatiuskerk.nl)

## Eind oordeel



Van zwijgen knapt een mens op!