



*Karlista Fontijn*

Mijn naam is Karlista Fontijn-Roordink. Ik vind het fijn om mensen te begeleiden in hun unieke groeiproses, zodat zij daarna sterker en krachtiger verder kunnen en hun dromen kunnen verwezenlijken. Met veel aandacht, vertrouwen en respect wil ik hier graag bij helpen, maar wel in een luchtige, ongedwongen sfeer.

In de afgelopen tien jaar heb ik vele opleidingen en workshops gevolgd. Ik ben zeer geïnteresseerd in spiritualiteit en energetische healings, maar sta met beide benen op de grond.

**Voor meer informatie:**

Koningsweg 14, 7255 KR Hengelo (G)

0575-465501 of 06-37307452

[karlistafontijn@gmail.com](mailto:karlistafontijn@gmail.com)

[www.karlistafontijn.nl](http://www.karlistafontijn.nl)

*Mediteren*  
Mediteren



## *Mediteren*

**Bij het mediteren leer je hoe jij jezelf kunt ontspannen. Het helpt je de dagelijkse zaken en zorgen die ons helemaal in beslag kunnen nemen, te ontstijgen.**

Wanneer kom jij nog aan jezelf toe? Via meditatie krijg je de mogelijkheid om op een positieve en rustige wijze je eigen energiehuishouding te onderhouden, te zuiveren, te verbinden en te versterken. Je ervaart harmonie en eenheid met jezelf en voelt jezelf een stuk zekerder.

Tijdens het mediteren worden verschillende technieken aangeleerd, zoals ontspanningsoefeningen, visualisatie-oefeningen en ademhalingstechnieken. Al gauw ga je ontdekken hoe krachtig deze oefeningen zijn en ervaar je de positieve betekenis ervan.

Daarnaast biedt meditatie een weg naar zelfkennis en geestelijke ontwikkeling. Het is een manier om bewuster om te leren gaan met je innerlijke mogelijkheden en een alert creatief bewustzijn te scheppen.



Ook voor slapeloosheid, piekeren, hoge bloeddruk en andere klachten kan meditatie een oplossing bieden.

De lessen worden 1x per 14 dagen gegeven, op verschillende dagen in kleine groepen. Zowel beginners als gevorderden zijn welkom!