



# 'Ik prop mijn gedachten als een krant in elkaar'

## Kindermeditatie leegt kleine hoofdjes

DOOR PETER LE NOBEL

**UTRECHT - Kinderen moeten zoveel mogelijk kinderen blijven. Zeggen veel volwassenen. Maar waarom lopen hun hoofdjes tegenwoordig om als of ze grote mensen zijn? School, sport, familie, geen kind kan nog zonder agenda. Waarom geen kindermeditatie? Charlotte (11) en Suzanne (8) leggen het uit.**

Charlotte: "Mediteren is dat je heel rustig bent. Alle gedachten in je hoofd prop je in elkaar als een krant, zo zegt mijn moeder het, en dan gooi je ze weg."

Suzanne: "Of je telt gewoon tot tien."

Charlotte: "En je kunt ook mediteren in bed. Dat doe ik vaak, want dan kan ik beter slapen."

Suzanne: "Het maakt niet uit waar je het doet, als je knieën maar de grond aanraken. Dat kan in kleermakerszit, maar dat hoeft niet. En je duwt zachtjes de toppen van je duimen tegen elkaar alsof er een vlinder tussen zit. Zo heeft mama het me verteld."

Charlotte: "En als je tot tien hebt geteld, ben je rustig. Dat is een heel fijn gevoel."

**Ssst...! De zusjes Charlotte en Suzanne mediteren.**

Suzanne: "En je moet zo min mogelijk geluid maken."

Charlotte en Suzanne: "Dan ben je aan het vergeten."

Charlotte: "En dan zit je in een wereld die niet druk is. Normaal doe ik heel veel dingen, zoals school, of dwarsfluit spelen. Maar als je boos bent, of triest, of hysterisch, of wanhopig, dan ga je even mediteren en dan vergeet je alle dingen. Je denkt dan niet meer aan boosheid of verdriet. En dan ga je, zoals mama zegt, als een vrolijk wezentje door het leven. Ik speel dwarsfluit, en als iets de hele tijd niet lukt, een toon vinden, dan zou ik het liefst de dwarsfluit in de prullenbak gooien. Als je mediteert dan ben je niet meteen boos. Je vergeet even dat je boos bent en dan probeer je later opnieuw te spelen."

Suzanne: "Ik zit op pianoles. Hihihi, nee, ik gooi hem niet in de

## Informatie

Na meer dan 25 jaar ervaring met volwassenen bindt Zen-trium het tijd om ook kinderen en jongeren iets te bieden op het gebied van meditatie. De cursussen worden geleid door Jannah Wijffels, communicatietrainer, docent in Zen-trium, en moeder van Charlotte en Suzanne. Er is een introductiecursus voor kinderen van 7-12 jaar en voor jongeren van 16-20 jaar. Voor wie net een beetje tussen de twee leeftijdscategorieën zit, wordt een oplossing gezocht. De kinderen krijgen de cursussen op vijf woensdagmiddagen op 14, 21 en 28 januari en op 4 en 11 februari. Tijd: 14.00-15.15 uur. Kosten: 60 euro. De data en de kosten zijn voor jongeren hetzelfde, maar dan van 15.45 tot 17.00 uur. Voor informatie en opgave, kijk op [www.zentrum.nl](http://www.zentrum.nl)

prullenbak. Als mij iets niet lukt, dan zou ik het liefst met mijn vuisten op de toetsen slaan. Dan ga ik ook mediteren."

Charlotte: "Ik mediteer denk ik twee keer per week overdag, en heel vaak in bed. Ik denk elke dag."

Suzanne: "Ik vind mediteren heel erg fijn en prettig. Als je het mij zou verbieden, dan probeer ik je over te halen om het toch te doen. Ik denk dat ik gewoon boos word."

Suzanne: "Ik zou eerst gaan smeken, dan proberen je over te halen, maar daarna ook heel erg boos worden. Ik denk dat ik stiekem gewoon in bed ga mediteren."

## Binnenkort

### TAJJI EN QIGONG

Meedoen met een proefles qigong of taiji? Dat kan op di. 6 jan., zowel 's middags als 's avonds. "Qigong en taiji zijn Chinese bewegingskunsten die je energie geven en die stress verminderen", aldus docente Helen Usselmuiden. "Iedereen, van begin dertig tot begin tachtig en gezond of met een lichamelijke beperking, kan meedoen. Info en aanmelden, tel. 2341912 of [www.volledig.nl](http://www.volledig.nl)."



### GEBARENTAAL LESSEN

Nederlandse Gebarentaal leren? Dat kan in veertien lessen (er zijn drie niveaus). Start in jan. Inschrijven op [www.vangebarentaal.nl](http://www.vangebarentaal.nl) of [www.1-2-communicate.com](http://www.1-2-communicate.com).

### MEDITATIE EN INSPIRATIE

Bij Pêtach, centrum voor meditatie gebaseerd op christelijke mystiek, zijn nog enkele plaatsen vrij bij de volgende cursussen: Basiscursus meditatie en innerlijk gebed, acht maandag-avonden en de cursus Inspiratie - de adem ervaren, acht donderdagavonden. Start in jan. Info en aanmelding: [www.petach.nl](http://www.petach.nl) of bel Karin van Beek tel. 2734517.

### TAALVRIJWILLIGER (M/V)

Elke ma. van 19.30-21.30u. wordt in de bibliotheek van Lombok les gegeven aan allochtone mannen die hun Nederlands willen verbeteren. Als taalvrijwilliger geef je les aan één of meerdere cursisten. Heb je belangstelling, informeer dan bij Ernestine: [Ernestine@iskb.nl](mailto:Ernestine@iskb.nl) of tel. 2947594.

### SALSA

Salsa Dansstudio PASO FINO houdt op vrij. 9 jan. een open avond voor beginners en instromers. Van 21.30-23u. is er een gratis salsa-workshop. Locatie: Studio Bilderdijkstraat, Bilderdijkstraat 78. Info: [www.pasofino.nl](http://www.pasofino.nl) of tel. 06-55581251.

### DE AVONGROEP

Vanaf ma. 12 jan. starten lichaamsgerichte therapeuten Emily Nijhuis en Frank van Hoeve-laak een serie avonden 'Persoonlijke ontwikkeling en bewustwording'. Deze werkgroep komt om de twee weken bij elkaar in Maarssen. Bij voldoende animo gaat ook een groep van start in Utrecht centrum. "De groep staat open voor iedereen die op welke wijze dan ook het gevoel heeft dat er iets niet helemaal lekker loopt in zijn/haar leven en daar naar wil kijken." Kosten: € 55 per avond. Interesse? Bel Frank, tel. 6053098 of Emily, tel. 0346-569317, [www.emilynijhuis.nl](http://www.emilynijhuis.nl) en [www.balanzwerk.nl](http://www.balanzwerk.nl).

### UNIVERSITEITSMUSEUM

De workshop Wie ben jij? is er op vrij. 2 en zat. 3 jan. van 15-16.30u. Ben je een driftkop, een koele kikker of een pietje precies? In de ten-

toonstelling 'Karakter te kijk' leer je van alles over de persoonlijkheid, én je onderzoekt wie jij bent. 8-12 jaar, kosten: €3, aanmelden tel. 2538008. Tot en met zon. 4 jan. is er elke dag van 12-16u. een jeugd-laborant in het [Jeugd-lab], 10-14 jaar. Een nieuwe permanente expositie is Boeiende Bagage; alledaagse voorwerpen zoals een mobieltje, agenda of een banaan worden belicht. Lange Nieuwstraat 106, tel. 2538008. Open: di. t/m zon. van 11-17u., [www.uu.nl/universiteitsmuseum](http://www.uu.nl/universiteitsmuseum).

### MENSENBIEB

Op zon. 4 jan. presenteert Vluchtelingenwerk Utrecht de Mensenbieb in de centrale bibliotheek, Oudegracht 167. Van 13.30-17u. krijgen bezoekers de kans in gesprek te gaan met vluchtelingen onder het genot van koffie/thee met een hapje. Het Intercultureel Theehuis zorgt voor de sfeer met muziek en optredens van diverse gasten. Toegang gratis.

### INTUITIE ONTWIKKELING

Ieder trimester verzorgt het CLJ in Utrecht opnieuw de basiscursussen intuïtieve ontwikkeling van 12 of 13 wekelijkse lessen (groepen op verschillende dagdelen). Kennismaken? Open huis is er op wo. 7 en 10 jan. aan de Maliebaan 66. Info: [www.cli.nl](http://www.cli.nl), tel. 2300310 of mail: [kantoor@cli.nl](mailto:kantoor@cli.nl).

### NIJEUWJAARSDUIK

Op de eerste zondag van het nieuwe jaar, 4 jan. houdt Rotsoord Nu de Nieuwjaarsduik. Thema is *Nieuwe Buren*. Van 12-17u. op drie plekken: Kinderboerderij Nieuw Rotsoord, Briljantlaan 101; het Nivon Centrum, Rotsoord 20 en De Toonzaal, Rotsoord 3. Op het programma: drumworkshop, theaterworkshop voor kinderen, workshop kijklendozen maken en een kookworkshop. Daarnaast optredens, o.m. Turkse zang, Koerdische muziek, het Malaika Vrouwenkoor en Trio Tincho (tango). Er worden verhalen verteld door buurtbewoners, er is een fototentoonstelling en Marian Tobias houdt voorleessessies. Alle onderdelen zijn gratis, [www.rotsoord.nu](http://www.rotsoord.nu).

### CARNAVALSBEURS

Carnavalsvereniging De Geuzen houdt op zon. 11 jan. van 12-16u. voor de tweede maal een carnavalsbeurs. In "Het Geuzenkwartier", Laan

van Chartreuse 166. Iedereen kan carnavalskleding, -pruik, -spullen, maskers en andere carnavalsattributen kopen. Zowel nieuwe als gebruikte carnavalskleding wordt aangeboden. Toegang gratis.

### ONTMOETINGSLUNCH ZUILEN

Op di. 6 jan. tussen 13-15u. is er een ontmoetingslunch in Zuilen. Iedereen uit de wijk is welkom. Voorwaarde is het meenemen van iets te eten. Je lievelingsgerecht of een typisch gerecht uit jouw cultuur. Te denken valt aan soep, sandwiches, salade, gebak of pannenkoeken. Geen tijd of zin om te koken? Neem dan bijv. brood en beleg mee. Aanmelden, tel. 2445436 of kom langs aan de Ludgerusstraat 251. Of mail Marion Mooij (e-mail: [m.mooij@portes.nl](mailto:m.mooij@portes.nl)).

### MEDITATIE VOOR KINDEREN

"Veel kinderen vinden mediteren spannend en leuk en voelen zich aangetrokken tot elementen als stilte, het ontdekken van een rustpunt in zichzelf, concentratie, één ding tegelijk intensief doen, of simpelweg 'even niets te hoeven'", zo meldt Zen-trium. Er is een introductiecursus voor kinderen van 7-12 jaar, op vijf woensdagmiddagen van 14-15.15 u. Kosten: € 60. Data; 14, 21 & 28 jan., 4 & 11 feb. Jongeren (16-20 jaar) kunnen ook op die dagen terecht, van 15.45-17u. Aanmelden via [www.zentrum.nl](http://www.zentrum.nl), tel. 2512337.

### WORKSHOPS UCK

De Nieuwjaarsduik bij het Utrechts Centrum voor de Kunsten op zon. 4 jan. heeft als thema 'nieuwe werelden'. Tussen 13-16u. zijn er workshops voor jong en oud, zoals een animatiefilmje van een eigen ansichtkaart maken, Ganzenmarkt 14 / Verlengde Hooggravenweg 150b, gratis toegang. Op di. 6 jan. is er 'Proeverij Theater volwassenen', om 20 en 21u., belangstellenden kunnen gratis van het tweegangen-theatertentamen komen 'proeven', Janskerhof 4a, gratis. Op vrij. 9 jan. is er een Proefles Schrijven, van 19.30 tot 21u., Domplein 4, aanmelden via [schrijven@uck.nl](mailto:schrijven@uck.nl).

### BETER LEREN ZIEN

"Gezond zien: zonder bril, contactlenzen of laser beschadigingen. Verbetering van je gezichtsvermogen ligt binnen vrijwel ieders bereik.

In de cursus leer je gezond zien op natuurlijke wijze met onder andere de "Dr. Bates methode". Deze zelfhulp methode is voor bijziendheid, verziendheid, ook voorkomen van lees-bril, scheelheid, droge ogen, luitoog en oog ziekte"n", zo meldt Eye-Tools (Opsterland 146). Vijf bijeenkomsten van vier uur, start zat. 10 jan. Info: [www.Eye-Tools.info](http://www.Eye-Tools.info) of tel. 2881696.

### SPORT- EN SPELUITLEEN

Doenja Dienstverlening zet de sport- en speluitleen van de gemeente Utrecht voort. Scholen, buurtcomités en sportverenigingen kunnen kiezen uit allerlei sport- en spelartikelen om hun buurtfeest of sportdag tot een feest te maken. De sport- en speluitleen, die jarenlang aan de Europalaan 55 in park Transwijk. Open van ma. t/m zat. van 8-13u. Info: [www.doenjadienstverlening.nl](http://www.doenjadienstverlening.nl).

### SMAAK VAN NETWERKEN

'De smaak van netwerken' is een netwerktraining voor mensen die met plezier willen kunnen netwerken bij het zoeken naar een andere baan of vrijwilligerswerk, het vinden van nieuwe opdrachten voor je eenmansbedrijf of het uitbreiden van sociale contacten of activiteiten. Acht bijeenkomsten, eenmaal per twee weken op de do.ochtend bij Centrum Trijn van Leemput, € 80, met U-pas korting € 40. Info en aanmelding, tel. 2318481.

### TENNISCURSUS

Ook dit jaar verzorgt Jan Menthen i.s.m. de Gemeente Utrecht tennislessen voor beginners en geïnteresseerde spelers in Sportcentrum Galgenwaard (Herculesplein 341). Een cursus bestaat uit tien lessen, kosten €90. Aan het eind is het mogelijk om aan een toernooi deel te nemen. Start op ma. 5 jan. van 21.30-22.30u. en op vrij. 9 jan. van 19.30-20.30 en 20.30-21.30u. Aanmelden bij Jan, tel. 0348-691882 of [jan.menthen@kpnplanet.nl](mailto:jan.menthen@kpnplanet.nl).

### LEKKER ZINGEN

Wie gewoon een half uur lekker wil zingen met een hoop andere mensen, kan op zon. 4 jan. terecht op het Domplein. Er zijn Open Singings om 12.30 en 14.30u., bij slecht weer in de Domkerk. Info: [www.europacantatutrecht.nl](http://www.europacantatutrecht.nl).