

Resonantie en stilte”
Meditatie dag zingen en mediteren in Zwolle
Oosterkerk
Zaterdag 12 april 2025 van 10 tot 17 uur

Resonantie en stilte

In Zwolle organiseert Dingeman Boot al jaren vipassana meditatie, yoga en mantra zingen. Hij noemt zingen als toegevoegde waarde voor meditatie. Zingen maakt je hoofd leeg, je voelt je lichaam vibreren, je hoort jezelf en elkaar. Op verzoek van Dingeman geven Ank Schravendeel en Arman Ameri Mahani voor de tweede keer een dag met zingen en meditatie. Vipassana lerares Ank Schravendeel onderzoekt sinds enkele jaren de combinatie van meditatie en zingen, samen met de in India opgeleide musicus Arman Ameri Mahani. In het programma wisselen zitmeditatie, beweging met klank en zang elkaar af. We zingen eenvoudige mantra's en raga's (een improvisatie op een Indiase toonladder) De dag vindt plaats in de Oosterkerk, Bagijnensingel 17A, 8021 AC in Zwolle.

Begeleiding

Arman Ameri Mahani

Arman is van oorsprong een Iraanse musicus. Hij heeft zich een aantal jaren gewijd aan het beoefenen van Dhrupad (een Indiase Klassieke muziekvorm) waar het meditatieve zingen zijn oorsprong in vindt. Hij beoefent het meditatief zingen van raga's, het bespelen van verschillende snaarinstrumenten. In de afgelopen twee jaar volgde hij een master opleiding aan het conservatorium in Groningen.

Ank Schravendeel

Ank begeleidt vipassana meditatie sinds 2007 en ontwikkelde zingen als een vorm van mediteren sinds 2017.

Voertaal: Nederlands en Engels (met mogelijkheid tot vertaling)

Als je meer informatie wilt over de stijl van zingen:

zie <https://ankschravendeel.nl/meditatie/zingend-mediteren>; website

Arman: <https://www.meditativesoundscape.com>

Praktische informatie

Je kunt je aanmelding sturen naar famvanrijssel@gmail.com met de mededeling: *zingend mediteren 12 april*

Kosten voor deelname: 20 euro. Liefst door dit bedrag te storten op rek. NL10INGB0000023993 t.n.v. van Rijssel met omschrijving: 'mantra 2025'

Contant betalen aan de zaal is ook mogelijk.

De Oosterkerk is ong. 25 min lopen vanaf NS station Zwolle.

Met de auto kun je naast de kerk parkeren op de Turfmarkt, een groot parkeerterrein waar betaald parkeren is. Er zijn 2 buslijnen, nr 4 en 13. Reistijd 20 min en uitstappen bij Kerkbrugje.

De dag begint om 10 uur, inloop met koffie en thee vanaf 9.30

Als je op een kussen of zitbankje wilt zitten, graag je eigen spullen meebrengen.

Ank en Arman verzorgen de begeleiding van de dag op basis van vrijgevigheid. Aan het einde van het programma kun je dana geven voor de begeleiders, alleen contant.

Van harte uitgenodigd, namens de organisatie:

Ank Schravendeel

Foekelina van Rijssel

Dingeman Boot