



Boeddhisme met lijf en leden! Wat zeggen anderen?

Wendy Stam: De online-cursus heeft een prettige afwisseling in theorie en praktijk. Per bijeenkomst bespreekt Maartje een aansprekend thema uit het veelzijdige Boeddhisme om je vervolgens te laten ervaren hoe je met o.a. meditatie de vertaalslag kan maken naar het dagelijkse leven. Een verrijkende cursus!

Ruth van Heydoorn: Een prachtige cursus gegeven door een gedreven, enthousiaste docent. Je wordt aan de hand meegenomen om vanuit de basis te leren mediteren, het verkrijgen van inzichten en kennis over het Boeddhisme.

Tara Kirchner: Maartje verstaat de kunst om je mee te nemen naar wie je bent. Om diep in je lichaam te wonen en te verwonderen. Zij belichaamt wat ze verkondigt.

Greetje de Jong-Grijpma: Hier word je wijzer van!

Otto Dellemann: Maartje staat boven de stof, kan ermee spelen en nodigt deelnemers uit dit ook te doen. Ze helpt deelnemers de grote waarde van het aanbod vanuit Boeddhisme als wijsheid traditie te leren kennen en ervaren, en weet deze ervaringskennis te verbinden aan hedendaagse inzichten uit lichaamswerk en de neurowetenschap. Bovenal koppelt ze lichaam en geest, geeft het in stilte zitten tijdens de meditatie, met toepasselijke lichaams oefeningen handen en voeten, in overeenstemming met de titel van de cursus: Boeddhisme met lijf en leden.

Antoinette Niese: 'Boeddhisme lijf en leden' is een leuke boeiende cursus. De cursus is zo ontwikkeld dat het online zeer goed te volgen is. Keer gemist, geen probleem, de sessie blijft een paar dagen online beschikbaar. Maartje weet de interessante verdiepende theorie (filosofie en fysiologie) helder te onderbouwen en kleurrijk te illustreren. Zachte makkelijke fysieke oefeningen en meditatie dragen bij aan een bijzondere en fijne ervaring.

Mariko Peters: Dit is een fenomenale driedimensionale cursus. Maartje verbindt filosofische lessen van het Boeddhisme met historische achtergrond en recente wetenschappelijke inzichten uit de neurologie en technieken uit de psychologie/mindfulness. Zij weet dit in kraakheldere taal uit te leggen. De meditatielessen worden daarnaast gecombineerd met voorbereidende lichamelijke oefeningen, waardoor een mind-body verbinding ontstaat. Het cursusmateriaal is toegankelijk, grondig, zeer verzorgd en uitstekend gedocumenteerd. Ik heb eerder in Zentempels in Japan meditatie geoefend op de 'ouderwetse' manier: geen vragen, geen uitleg, gewoon 'doen'. Ik had ook eerder mindfulness cursussen gevolgd. De werelden van de diepe en actuele wijsheid van het Boeddhisme en de meditatietechniek en -ervaring zijn echter pas met deze cursus voor mij opengegaan, dankzij de uitzonderlijk grondige multidisciplinaire kennis en pedagogische vaardigheden van Maartje.