



Mindfulnessstraining

Leven in aandacht

Of je nu bent vastgelopen of juist verder wilt groeien, mindfulness is voor iedereen die zelf actief wil leren omgaan met de ups en downs van het leven. Tijdens deze training leer je meer rust en helderheid in jezelf op te zoeken. En wanneer het leven je deze rust niet gunt, leer je zo goed mogelijk om te gaan met wat er gebeurt. Hierbij is de sleutel dat je met volle aandacht durft op te nemen wat pijn doet, onrustig maakt, je laat piekeren of somber doet voelen. Door te onderzoeken, door te voelen en door te ontdekken dat je goed voor jezelf mag zorgen. Niemand beter dan jijzelf weet wat goed voor je is.

Tijdens deze training coach ik je om niet alleen in je hoofd te leven, maar ook in je lichaam. Je gaat meer verbinding ervaren in jezelf en met de ander. Je leert om te stoppen en even uit de drukte te stappen. Om vriendschap te sluiten met jezelf.

De training start in november 2018 en wordt gegeven in Leuvenheim. De kosten zijn € 300,- of € 400,- bij vergoeding door de werkgever, inclusief een kennismakingsgesprek. In een kleine groep van maximaal zes deelnemers is er veel persoonlijke aandacht. Gedurende drie maanden komen we acht vrijdagmiddagen bij elkaar van 14.00 tot 16.00 uur.

Programma

2 november 2018	In aandacht aanwezig zijn
9 november 2018	Adem is leven
30 november 2018	Omgaan met pijn en gevoelens
14 december 2018	Dankbaarheid en juiste aandacht
11 januari 2019	Je bent niet wat je denkt
18 januari 2019	In contact aanwezig
1 februari 2019	Stiltemiddag
8 februari 2019	Zorgen voor jezelf

Wil je meer informatie of je aanmelden voor een kennismakingsgesprek? Neem dan contact met mij op.