

Mindfulness - Haarlem

8 weken-training



***Loopt je hoofd soms om door alles wat je moet doen?
Heb je last van alle gedachten in je hoofd?
Heb je behoefte aan rust en ruimte?***

Met Mindfulness leer je je geest tot rust te brengen en je lichaam te ontspannen. Mindfulness is een prachtige manier om met de hectiek, stress en drukte van alledag om te gaan.

Stress kost heel veel energie. Met Mindfulness leer je hoe je bij jezelf kunt zijn en in je hart kunt zijn. Hoe je op een andere effectieve manier kunt leven en met stressvolle situaties kunt omgaan. Het geeft je rust en meer plezier en vertrouwen in je leven.

Je krijgt inzicht in automatische patronen die je onbewust je gedrag en stemming beïnvloeden en je leert in beweging komen vanuit de levendigheid in jezelf in plaats vanuit 'moeten'.

Voor wie

Mensen die het heel druk hebben met gezin en/of werk of tobben of piekeren, kunnen baat hebben bij deze cursus.

Aanpak:

Elke les staat één specifiek Mindfulness-thema centraal.

In de lessen leer je verschillende vormen van meditatie, ontspannings- en lichaams oefeningen. De cursus is ervaringsgericht. De aandacht is gericht op het bewust worden en direct ervaren van wat je in jezelf waarneemt.

Mindfulness is ook praktisch. Dat wat je leert kun je direct toepassen in elke situatie. Mensen ervaren vaak meer rust en plezier in hun leven.

Praktische informatie

Data:, dinsdagavond 6, 13, 20, 27 maart en 3, 10, 17, 24 april 2018

Tijd: 19.30-22.00 uur (8 lessen)

Kosten: € 240,- inclusief handouts en geluidsbestanden met meditaties

Inschrijven: stuur een mail aan info@simoneloos.nl onder vermelding van Mindfulness-Haarlem

Vragen: je kunt mij gerust bellen of mailen (06-10553724 of info@simoneloos.nl)