

Mindfulness – maandelijkse vervolgavonden

Je hebt veel inzichten opgedaan in de Cursus Mindfulness, maar het is soms nog een hele klus om het ritme van mediteren en het bewustzijn nop de processen van de Automatische Piloot in het dagelijks beleven te behouden.



De vervolgavonden zijn bedoelt:

- voor meer de continuïteit in je beoefening van Mindfulness te behouden
- voor verdere verdieping van de Mindfulness-thema's zoals mildheid, niet oordelen, loslaten, vertrouwen, compassie, grenzen stellen
- Er is ook ruimte om aan te geven waar je in de beoefening tegen aanloopt in het dagelijks leven.

Op deze avonden krijg je weer rust in je hoofd en ontspanning in je lichaam. Je krijgt ook aanvullende handvaten om de principes van Mindfulness verder in je leven te integreren.

Praktische informatie:

Data: 5 febr., 5 maart, 16 april, 7 mei, 4 juni 2018

Tijd: maandagavond 19.30-22.00 uur

Locatie: Hart-Haarlem, Kleine Houtweg 18, Haarlem

Kosten: 5 lesavonden € 150,--

Inschrijven: stuur een mail aan info@simoneloos.nl