

Mindfulness - Gouda

8 weken-training op de woensdagochtend



***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 brengen en je lichaam ontspannen. Je krijgt meer ruimte voor jezelf. Mindfulness is een prachtige manier om met de hectiek, stress, moeten en de drukte van alledag om te gaan.

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

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.

Praktische informatie

Locatie: Stationsplein 7, Gouda.

Trein: 1 minuut lopen van station Gouda.

Auto: gratis parkeren op eigen terrein met voldoende parkeerplaatsen.

Data: 14, 21 febr, 7, 14, 21, 28 mrt, 4 en 11 april 2018

Tijd: woensdagochtend van 9.30 – 11.30 uur

Kosten: 8 lessen € 260,- incl. hand-outs & geluidsopnames met meditaties.

Inschrijven: stuur een mail naar info@simoneloos.nl of info@hetvijfdehuis.nl

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