



Mindfulness & Compassie (voor jezelf) ***Leven vanuit je hart***

Een vervolgcursus op Mindfulness

Hoe kun je in je hart zijn voor jezelf EN actief de kwaliteiten van meditatie en mindfulness in je dagelijks leven in praktijk brengen

Wat betekenen termen als mildheid, niet oordelen, vertrouwen, loslaten & ontspannen, voor jou in je dagelijks leven. En hoe maak je dit praktisch?

Hoe mild ben je eigenlijk voor jezelf?

Hoeveel van je energie/ruimte hebt je echt beschikbaar voor jezelf?

Hoe ga je om met energie van anderen?

Wie ben je als je niet je gedachten bent? Wie ben je dan?

Je wordt uitgenodigd om vanuit de Mindfulness-principes je oorspronkelijke zelf de ruimte te geven, je eigen plek in te nemen, uiting te geven van wat er in je leeft. Hierdoor ontwikkel je nieuwe vaardigheden, leer je jezelf hierin kennen, bij jezelf en in je hart te blijven in contact met anderen en je leven.

Wat gaan we doen?

We werken actief en interactief in de ruimte en maken daarbij gebruik van wat er al in ons is en wat dus ook tot onze beschikking is, zoals onze creativiteit, expressie, beweging, lichaam en de bijzonder krachtige werking van onze innerlijke beelden.

Je krijgt nieuwe handvatten om vanuit de essentie van Mindfulness te handelen en te leven.

De cursus is bestemd voor mensen die op een actieve en creatieve manier het leven willen vormgeven vanuit de essentie van Mindfulness.