

Mindfulness – Maandelijks 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 vervolgvonden zijn bedoeld:

- 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. Ook krijg je aanvullende handvaten om de principes van Mindfulness verder in je leven te integreren.

Praktische informatie

Locatie: Stationsplein 7, Gouda. Trein: 1 minuut lopen van station Gouda. Auto: gratis parkeren op eigen terrein met voldoende parkeerplaatsen.

Data: 19 febr, 19 maart, 16 april, 14 mei en 4 juni 2018

Tijd: maandagavond 19.30-22.00 uur

Kosten: 5 lesavonden € 175,--

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

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