



Leven vanuit je hart, met plezier en zelfvertrouwen.

Een weekend om te leren hoe je mindfulness-principes actief kunt inzetten voor jezelf en in je dagelijks leven.

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

Hoeveel van je energie hebt je echt beschikbaar voor jezelf?

Hoe ga je om met energie van anderen?

Hoe mild ben je eigenlijk voor jezelf.

Wat gaan we doen?

Je wordt uitgenodigd om vanuit de Mindfulness-principes jezelf de ruimte te geven, een eigen plek in te nemen, uiting te geven van wat er in je leeft. Dit doen we fysiek en actief in de ruimte. Het is dynamisch en gericht op de directe ervaring daarin.

In de jaren dat ik Mindfulness geef heb ik gemerkt dat het een grote stap is om dit ook echt in het dagelijks leven toe te passen.

Er is vaak behoefte aan een tussenstap, waarin je weer nieuwe vaardigheden ontwikkelt vanuit je oorspronkelijke zelf. Jezelf hierin ook te leren herkennen, opdat je voor jezelf en in het contact met anderen, de juiste grenzen kunt stellen. Vaak kosten dit soort zaken ons bewust, maar vaak ook onbewust heel veel energie.

Ik wil een kader aanreiken en een oefenplek, om hierin op een veilige manier ervaringen op te doen. Hiertoe heb ik gekozen voor een creatieve aanpak om ruimte te geven aan wat we als mens nog allemaal meer zijn naast onze ratio.

In feite, dat wat er al is, en dus ook tot onze beschikking is (zoals onze creativiteit, expressie, stem, communicatie, beweging, lichaam).

In dit weekend onderzoeken en experimenteren we individueel, interactief en praktisch hoe je je kalmte, gemak en enthousiasme kunt behouden in contact met anderen. Wat energie van anderen met je doet en hoe je ermee om kunt gaan. Meditaties zullen er zijn om bij jezelf te komen en voor reflectie, maar het accent van de cursus ligt meer in op het vlak van actief ervaren en onderzoeken.

We werken zowel binnen als buiten in de mooie natuur van het eiland. We maken daarbij gebruik van de bijzonder krachtige werking van onze innerlijke beelden.

Vrije tijd

Naast de lessen is er in het weekend ruimte om zelf te ontspannen en te genieten van het eiland, de zee, 't strand, de bossen en het heerlijke, met zorg bereide eten.

De cursus is bestemd voor iedereen die op een actieve en creatieve manier wil leren hoe je kunt leven vanuit de essentie van Mindfulness: t.w. met milde en vriendelijke aandacht om te gaan met je ervaringen in het moment.

Praktische informatie:

Data: 22 t/m 24 september 2017

van vrijdagavond (diner) tot de lunch op de zondagmiddag.

Verblijf: Folkshogeskoalle Terschelling

Vrije tijd: vrijdag-, zaterdag-, en zondagmiddag.

Kosten: afh. van kamertype tussen € 240,- en € 290,- volpension incl. cursusgeld

Informatie: www.simoneloos.nl of mail naar info@simoneloos.nl