



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 actief 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.

We onderzoeken en experimenteren daarom zowel individueel als interactief op een speelse en ontspannen manier. Meditaties zullen er zijn om bij jezelf te komen en voor reflectie, maar het accent van de cursus ligt op het vlak van actief ervaren en onderzoeken. Creativiteit, expressie, beweging en lichaam gebruiken we hierbij.

Het geeft je nieuwe inzichten en je ontwikkelt nieuwe vaardigheden vanuit je oorspronkelijke zelf die je helpen in je dagelijks leven, bijv. bij jezelf zijn, duidelijkheid in het uiten wat je wilt, het stellen van grenzen, het contact met en de energie van anderen, balans vinden in ontspannen en tot rust komen.

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

Ervaar de vrijheid om te leven vanuit de essentie van Mindfulness: t.w. met milde en vriendelijke aandacht in het hier en nu.

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 leven vanuit de essentie van Mindfulness: t.w. met milde en vriendelijke aandacht om te gaan met je ervaringen in het moment.

Als dit je aanspreekt, schrijf je dan in. Ik heet je graag van harte welkom op Terschelling.

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: € 287,- Brege (2-persoonskamer)

€ 247,- Roefke (slaapzaal)

op basis van volpension incl. cursusgeld

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