



Mindfulness & Heartfulness

geeft je nieuwe energie

Breng je geest tot rust en leef voluit vanuit je hart, plezier en ontspanning.

Mindfulness is een geweldige manier om op een effectieve manier met de hectiek, stress en drukte van alledag om te gaan. Stress kost heel veel energie. Met Mindfulness leer je hoe je bij jezelf kunt zijn, op een andere effectieve manier kunt leven en met stressvolle situaties kunt omgaan. Het geeft je vooral rust, vertrouwen en meer plezier en energie in je leven.

We oefenen met meditaties, maar ook op een interactieve en dynamische en praktische manier hoe je kunt omgaan met onderwerpen als grenzen stellen, ruimte innemen, jezelf laten horen, geven en ontvangen, loslaten, mildheid en niet oordelen.

En er zijn ook veel praktische tips en oefeningen die je direct in je dagelijks leven kunt toepassen.

Inzicht in automatische patronen die je onbewust beïnvloeden geeft je meer regie in je leven en je werk. Je ervaart hoe je vanuit een rustige geest en een ontspannen stress en piekeren kunt hanteren en hoe je in beweging komt vanuit de levendigheid in jezelf in plaats van 'moeten'.

Voor wie?

Mensen die veel stress hebben of piekeren én mensen die meer vanuit hun oorspronkelijke zelf willen leven.

Opzet en aanpak.

De cursus bestaat uit 8 wekelijkse lessen. 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. D.w.z. eerder doen en ervaren dan er over praten. De aandacht is hierdoor gericht op het bewust worden van wat je in jezelf waarneemt. Hierdoor ontwikkel je bewustzijn en inzicht.

De lessen worden gegeven vanuit helderheid, ontspanning en humor.

Naast meditaties krijg je elke les eenvoudige handvatten aangereikt om direct in je dagelijks leven toe te passen. Hierdoor kun je mindfulness meteen praktisch maken.

Praktische informatie

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

Data: 3, 10, 24, 31 okt. en 7, 14, 21, 28 nov. 2017

Tijd: 19:30-22:00 uur.

Kosten: 8 avonden € 280,-- incl. handouts & geluidsopnames meditaties.

Inschrijven/vragen: stuur een mail aan info@simoneloos.nl