



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 voor jezelf.

Leer en ervaar je hoe je mindfulness-principes actief kunt inzetten voor jezelf en je dagelijks leven

Wat gaan we doen?

In dit weekend keren we in onszelf met meditaties, die je uitnodigen te ontspannen, bij jezelf te komen. We onderzoeken en experimenteren individueel, interactief en praktisch hoe je je kalmte, gemak en enthousiasme kunt behouden, wat energie van anderen met je doet en hoe je ermee om kunt gaan.

Op een ontspannen en speelse manier leer je je plek en ruimte innemen, in je hart blijven, grenzen herkennen en luisteren naar je lichaam. Leven vanuit je hart, met plezier en zelfvertrouwen.

We werken in een combinatie van beweging & lichaams oefeningen, meditatie en massage. Daarbij maken we gebruik van de bijzonder krachtige werking van onze innerlijke beelden. We werken zowel binnen als buiten in de mooie natuur van het eiland.

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 toepassen.

Praktische informatie:

De cursus is van 21 t/m 23 september 2018

We verblijven op het mooie terrein in de bossen en op loopafstand van zee en strand van de Folkshegeskoalle op Terschelling

De workshops/lessen zijn op:

- Vrijdagavond na het diner
- Zaterdagochtend vanaf na het ontbijt tot de lunch (ongeveer 13.00 uur)
- Zaterdagavond na het diner
- Zondagochtend vanaf na het ontbijt tot de lunch (13.00 uur).

Einde workshops/lessen.

Vrije tijd is er op vrijdagmiddag (afhankelijk van hoe laat men aankomt), zaterdag- en zondagmiddag

Prijs op basis van volpension

€ 247,- slaapzaal Roefke

€ 287,- tweepersoonskamer Brêge

Voor wie

De cursus is bestemd voor iedereen die op een actieve manier mindfulness wil toepassen.