



MINDFULNESS-vervolg-TRAINING | start woensdagavond 9 januari 2019

Op acht avonden in de winter komen we bij elkaar in de sfeerol verbouwde kal-verstal van natuurboerderij de Mhene. Terwijl de dagen heel langzaam weer iets langer worden, beoefenen wij mindfulness in een ruimte met zachte verlichting en vloerverwarming en pauzeren we in de "boerenkeuken". Met soms het geluid van de koeien uit de stal op de achtergrond.

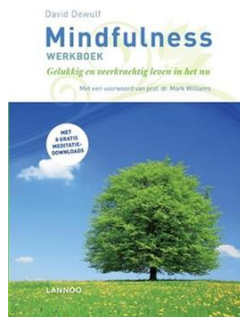
Op acht woensdagavonden van 19.30-22.00 uur.
Data: 9, 16, 23, 30 januari, 6, 13, 20 februari, 6 maart 2019 en een stiledag op zaterdag 16 februari van 10.00-16.00 uur.

In onderling overleg een terugkombijeenkomst circa 2-3 maanden na afloop van de training.

Adres: Lendeweg 4a, 6964 CK Hall

Kosten € 365,--

(inclusief werkboek en oefen cd's/mp3)



De 8-weekse-VERVOLG-training

De training is aan de ene kant een "gewone" 8-weekse mindfulness-training. En voldoet aan de eisen die zorgverzekeraars stellen. Aan de andere kant bied ik deze training aan als een "vervolg" training, exclusief voor wie al eens een 8-weekse training volgde. We oefenen met de bekende lichaamsverkenning, zitmeditatie, liggende en staande bewegingsoefeningen. Maar dan in een verkorte versie van circa 20 minuten. We gebruiken het boek "Mindfulness werkboek" van David Dewulf als werkboek en structuur voor de training. Daarnaast wordt de training aangevuld met oefeningen en informatie uit de Mindfulness Compassietraining.



Meer informatie en opgave: Jantine Peters, mindfulnessstrainer

W: www.aandachtgeeftjkracht.nl; E: info@aandachtgeeftjkracht.nl

T: 06 17 369 599