



MINDFULNESS-TRAINING | start woensdag 20 september 2023

Op acht ochtenden in de herfst, komen we bij elkaar in de sfeervol verbouwde kalverstal van natuurboerderij de Mhene. Terwijl de dagen langzaam weer korter 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.

Acht woensdagochtenden van 9.00-11.30 uur
Data: 20, 27 september, 4, 11, 24 oktober, 1, 8, 15 november
2023. Stiltedag op zondag 5 november van 10-16 uur
In onderling overleg een terugkombijeenkomst circa 2-3
maanden na afloop van de training.
Adres: Lendeweg 4a, 6964 CK Hall

Kosten € 385,-- inclusief werkboek en audiobestanden.
Steeds meer zorgverzekeraars vergoeden deze training.
Informeer er dus naar!



De 8-weekse training

De naam zegt het al: de training die ik geef, duurt 8 weken. In de wekelijkse bijeenkomsten leer je stap voor stap om meer aandacht en opmerkzaamheid in je leven te brengen. Iedere bijeenkomst doen we een oefening die we samen nabespreken en krijg je wat theorie over de achtergrond van Mindfulness in relatie tot je dagelijks leven.

De training heeft een vaste opbouw met een weloverwogen samenhang van onderwerpen en oefeningen. De training heeft pas echt effect als je thuis aan de oefeningen werkt en liefst dagelijks een uurtje de tijd neemt om te oefenen. Deze thuisbeoefening bespreken we tijdens de bijeenkomsten met elkaar na.

De training heeft 8 bijeenkomsten van 2,5 uur. Tussen bijeenkomst 6 en 7 zit een stiltedag. De stiltedag zou je ook een oefendag kunnen noemen, omdat we dan alle oefeningen die je tot dan toe hebt geleerd, met elkaar oefenen. Ik begeleid de oefeningen met mijn stem, dus helemaal stil is het niet.



Eerst kennis maken? Kom dan naar de introductie-workshop!

De workshop kost 10 euro. Je krijgt dat bedrag terug als je aan de training mee gaat doen. Data workshops “Wat is mindfulness?”:
Woensdag 6 september van 9.00-ca. 10.30 uur.

Meer informatie en opgave: Jantine Peters, mindfulnessstrainer

W: www.aandachtgeeftjkracht.nl;

E: info@aandachtgeeftjkracht.nl ; T: 06 17 369 599