



# Zomercursus mindfulness

*Breng meer rust en aandacht in je werk en leven*

**MINDFULNESS** – wil je ook beter omgaan met de onvermijdelijke stress van het leven? In deze zomercursus leer je om mindfulness als vaardigheid te integreren in je werk en leven. Je veerkracht neemt toe en werkdruk en stress hebben minder vat op je.

**MINDFULNESS** vindt zijn oorsprong in boeddhistische meditatietechnieken. In plaats van voortdurend toe te leven naar doelen die ver in de toekomst liggen, leer je met een milde, open aandacht aanwezig te zijn bij wat nu is.

**MINDFULNESS** leert je hoe je de rust en helderheid kunt opzoeken in jezelf. Ook als het leven je deze rust niet gunt, geeft mindfulness je de vrijheid goed om te gaan met de onrust, zonder jezelf erin te verliezen. Je ontwikkelt zelfvertrouwen.



**Locaties:** De training bestaat uit vier avonden en twee hele dagen. De vier avonden vinden plaats op kinderdagverblijf het Kuikentje, Rosendaalsestraat 483 in **Arnhem**, de twee hele dagen in en rond de cursusruimte op de natuurboerderij de Mhene, een prachtige plek aan de Lendeweg 4a in **Hall**.

**Data:** Vier dinsdagavonden van 19-21 uur: 5 juli, 2, 9, 30 augustus 2022.  
Twee hele dagen van 10-16 uur, zondag 17 juli en zondag 21 augustus 2022.



**Kosten:** € 385,-, dat is inclusief werkboek, audiobestanden en lunches op de hele dagen.

**Begeleiding:** **Jantine Peters**, mindfulness- en compassietrainer

**Opgave:** Je kunt je opgeven (of om meer informatie vragen) door een mail of app te sturen naar [jantine.peters@gmail.com](mailto:jantine.peters@gmail.com), 06-17 369 599. Of kijk op: [www.aandachtgeeffjekomst.nl](http://www.aandachtgeeffjekomst.nl).