



WORKSHOP

Mindfulness

Dinsdag 7 februari

Workshop 1: Ochtend

Workshop 2: Middag

Donderdag 16 februari


Workshop 3: Ochtend

Workshop 4: Middag

Denk jij dat Mindfulness zweverig is? Wedden dat deze workshop het tegendeel bewijst... Tijdens deze workshop Mindfulness gaan wij op een laagdrempelige wijze in groepsverband samen ontdekken hoe jij in het leven staat en hoe jij met behulp van praktische oefeningen Mindfulness kunt toepassen in jouw dagelijkse leven.

Steeds vaker hoor je over Mindfulness. Maar wat is het nou precies? Mindfulness is bedoeld om om te leren gaan met klachten van stress, piekeren, spanning, somberheid, niet lekker in je vel zitten, pijn, concentratieproblemen of gejaagdheid. In de drukte van alledag vergeten mensen vaak te genieten.

Met Mindfulness leer je beter te luisteren naar je lichaam en kun je klachten voorkomen. Het helpt je meer bij jezelf te komen en op een slimme manier om te gaan met stress, zodat je meer kunt genieten. Vaak denkt men dat Mindfulness "zweverig" is, deze workshop bewijst het tegendeel.





WORKSHOP

Mindfulness

De effecten van Mindfulness zijn de laatste jaren door veel wetenschappelijke onderzoeken bewezen. Daarnaast is het ook nog eens praktisch, toegankelijk en inpasbaar in elk leven, zelfs (of juist) als je het heel erg druk hebt. Mindfulness is ontstaan van zweverigheid en speciaal doorontwikkeld voor 'westerse' mensen met een vol druk bestaan.

Voor veel mensen is Mindfulness levensveranderend, daarom komen steeds meer wereldbekende Tv-persoonlijkheden, filmsterren, artiesten maar ook politici en directeurs van grote bedrijven ermee in het nieuws.

Wij laten je tijdens deze praktische workshop zien waarom Mindfulness werkt en niet "zweverig" hoeft te zijn.

Heb je belangstelling voor een Mindfulness training, maar wil je eerst even proefdraaien? Ben je benieuwd of Mindfulness iets voor jou is of iets voor jou kan betekenen? Bezoek dan deze introductieworkshop Mindfulness.

