



Mindfulness Introductie

'Waar je aandacht is daar ben je.'

Mindfulness is met milde open aandacht aanwezig zijn. Het leert je om zonder oordeel en bewust in het hier en nu te zijn. Hierdoor kun je uit de automatische piloot stappen en het huidige moment fris bekijken. Aanwezig zijn in de maalstroom van je leven en switchen van een houding van 'altijd-maar-doen' naar 'aanwezig-zijn'. Dit is een eerste stap naar ontspanning en wellicht komt er zo al ruimte vrij om meer eigen keuzes te maken. De lessen bestaan uit lichte aandachtsoefeningen en eenvoudige bewegings- en meditatietechnieken die je dagelijks kunt toepassen.

Training in 3 bijeenkomsten van twee uur.



De Trainer

Sigrid Hoppener, ervaren mindfulness-trainer, o.a. opgeleid bij het Instituut voor Mindfulness en de School voor Zijnsoriëntatie. Lid van de Vereniging Mindfulness Based Trainers Nederland (VMBN, 1^e categorie lid). Werkt voor Essare als trainer, coach en HR-adviseur voor mensgerichte organisaties.