



Mindfulness

***Je kunt de golven niet bedwingen,
maar je kunt wel leren om te surfen.***
- Jon Kabat-Zinn -



Beter omgaan met:

- ✓ stress, spanning en onrust?
- ✓ pijn en lichamelijke klachten?
- ✓ emoties die soms met je op de loop gaan?
- ✓ slaapproblemen en vermoeidheid?
- ✓ minder piekeren en malen?
- ✓ af van het gevoel 'geleefd te worden'?
- ✓ het hier-en-nu intenser beleven en er meer van genieten?

Korting 10%
bij aanmelden en
betalen voor 1 mei!

Dan is de 9-weekse mindfulnessstraining wellicht iets voor jou!

Je leert op een bewustere manier om te gaan met stress en pijn en jezelf en de wereld mild en vriendelijk tegemoet te treden. Acht lessen van 2,5 uur en een oefenbijeenkomst.

Met aandacht oefeningen, bewegings- en meditatietechnieken die je in je dagelijks leven goed kunt toepassen.

Mindfulness training in Den Bosch voorjaar 2016

Data: 11, 18, 25 mei, 1, 8, 15, 22, 29 juni en 6 juli 2016, 19.30 – 22.00 uur
Locatie: Vidarte, Sint Jorisstraat 131, 5211 HA Den Bosch.
Prijs: va €350,- inclusief BTW, werkboek en geluidsbestanden.
Check zorgverzekeraar voor vergoeding.
Trainer: Sigrid Hoppener, gecertificeerd mindfulnessstrainer (1^e cat. VMBN).
Informatie: s.hoppener@gmail.com, 06-41154505.

