

Mindfulness training

Tijd voor jezelf, rust en energie nodig?

Wat is Mindfulness?

Mindfulness is met **vriendelijke aandacht** aanwezig zijn in het moment.

Je leert om met **aandacht en mildheid** volledig aanwezig te zijn in het **hier en nu** en te **genieten** van de dingen om je heen.

De training Mindfulness:



- 8 bijeenkomsten op **woensdag** van **10.00u – 12.00u** (11/10, 25/10, 1/11, 8/11, 15/11, 22/11, 29/11 en 6/12)
- Praktische aandacht – en lichaams oefeningen
- 6-8 deelnemers
- Kosten: €295,-
- Locatie: **Oefentherapie Cesar Bilthoven**, Jan Provostlaan 93 te Bilthoven (2 deuren *naast Fysio van Straten*)
- Startdatum: **11 oktober 2017**

Voor:

- Rust in het hoofd en ruimte voor je hart
- Het loslaten van je gedachten en emoties
- Meer geluk en tevredenheid
- Afname van angst, stress, somberheid en irritatie
- Toename van bewustzijn van automatische gewoontes

De training wordt gegeven door **Yvonne van Niftrik**:
Mindfulness Trainer &
Master Psychosomatisch Fysiotherapeute

Aanmelden of meer info?

 030-2288090 of  naar yvonne@fysiovanstraten.nl



let it be

