

Kazernelaan 101 – gebouw 2
6006 SP Weert
085-0642005



Start: donderdag 23 maart !

Leren Mediteren

(op basis van mindfulness)

In 8 bijeenkomsten leren mediteren:

- stiltemeditatie
- afgewisseld met bewegingsoefeningen
- kleine groepen
- duidelijke instructie door deskundige leraar

Waarom mediteren? Als je...

- ✓ ...behoefte hebt aan meer structuur in je leven
- ✓ ...wilt leren omgaan met piekeren en somberheid
- ✓ ...minder angstig wilt zijn
- ✓ ...meer grip wilt hebben op je stemmingen
- ✓ ...wilt leren omgaan met verdriet
- ✓ ...het gewoon prettig vindt om een rustpunt op de dag te hebben

.....iedereen kan het leren !

In de cursus wordt naast het mediteren aandacht besteed aan 'Hoe werkt mijn brein?' Ook wordt er geoefend in beweging. Kortom, een cursus waarmee je een begin maakt met een verandering van je levensstijl.

Plaats	: Weert, Kazernelaan 101 (1 ^{de} verdieping)
Dag	: donderdagmiddag 16.00 tot 17.30u
Data	: 23-30 mrt. / 6-13-20 apr. / 4-11-25 mei
Kosten	: €325,- ex. btw voor acht sessies incl. boek
Trainer	: John de Vet (<i>BIG-geregistreerd</i>)

Meer informatie of aanmelding:
info@coachingforcare.nl / 085-0642005