

Kazernelaan 101 – gebouw 2
6006 SP Weert
085-0642005



Start: do 23 maart

Leren Mediteren

(op basis van mindfulness)

In 8 bijeenkomsten leren mediteren:

- stiltemeditatie
- afgewisseld met bewegingsoefeningen
- kleine groep
- 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 !

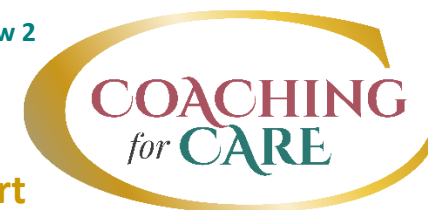
In de cursus wordt naast het mediteren aandacht besteed aan 'Hoe werkt mijn brein?' Ook wordt er geoefend 'in beweging' als tegenhang voor het vele zitten in het dagelijkse leven.

Kortom, een cursus waarmee je een begin maakt met een verandering van je levensstijl door anders te denken en meer aandacht voor je lichaam door bewegen.

Plaats : Coaching for Care / MediPsy (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
Leraar : John de Vet (BIG-geregistreerd)

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

Kazernelaan 101 – gebouw 2
6006 SP Weert
085-0642005



Start: do 23 maart

Leren Mediteren

(op basis van mindfulness)

In 8 bijeenkomsten leren mediteren:

- stiltemeditatie
- afgewisseld met bewegingsoefeningen
- kleine groep
- 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' als tegenhang voor het vele zitten in het dagelijkse leven.

Kortom, een cursus waarmee je een begin maakt met een verandering van je levensstijl door anders te denken en meer aandacht voor je lichaam door bewegen.

Plaats : Coaching for Care / MediPsy (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
Leraar : John de Vet (BIG-geregistreerd)

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