



VERDIEPINGSCURSUS MINDFULNESS

Wil je je mindfulnessvaardigheden oprfrissen, uitbreiden en verdiepen? Kun je hier wel wat inspiratie en stimulans bij gebruiken? Dan is deze cursus wat voor jou! Tijdens de bijeenkomsten doen we ervaringsoefeningen, je krijgt uitleg over relevante thema's en ontwikkelingen, praktische handvatten en we geven je oefensuggesties voor thuis.

Opzet:

- 6 woensdagvonden van 19.30 tot 21.30 uur
- Voormalig klooster Duinzigt Oegstgeest
- Data: 4, 18 november, 2, 16 december 2020, 6, 20 januari 2021.
- Kosten: 195,- euro incl. werkmap
- Voor wie: voor iedereen die ervaring heeft met mindfulness

Thema's:

“Mindfulness oprfrissen”

Mindfulness oprfrissen; wat betekent mindfulness voor jou, wat heb je eerder geleerd, wat pas je nog toe? Wat is je intentie? En we gaan in op de betekenis en toepassing van mindfulness in zowel de beoefening als het dagelijks leven.

“Mindfulness belichamen”

Vriendelijke aandacht voor je lichaam; adem en zintuigen als anker bij onrust.

“Mindfulness, emoties en gedachten”

Mindful omgaan met lastige emoties en gedachten.

“Mindfulness en compassie”

Wat is (zelf)compassie en hoe ontwikkel je (meer) vriendelijkheid voor jezelf en anderen?

“Mindfulness en communicatie”

Aandacht in contact met anderen; aandachtig spreken en luisteren; grenzen bewust aangeven.

“Mindful leven”

Hoe zet je de beoefening van mindfulness voort in je dagelijks leven? Hoe behoud je de balans in zelfzorg en zorg voor anderen? Aandacht voor het verder voortzetten van je mindfulness beoefening.

Trainer:

De avond wordt verzorgd door Marleen Abrahamse, ervaren en gecertificeerde mindfulness- en compassietrainer, lid van de beroepsvereniging VMBN.



Informatie en opgeven:

www.indekern.nl | 06-24744291

*“Ik heb duidelijke handvatten gekregen om mindfulness meer in mijn dagelijks leven toe te passen”.
“Deze cursus vond ik echt een cadeautje voor mezelf”*