

VERDIEPINGSCURSUS MINDFULNESS

Wil je je mindfulnessvaardigheden oprissen, 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 avonden van 19.30 tot 21.30 uur
- Data: voorjaar 2019, bijeenkomsten om de week. Start bij voldoende aanmeldingen.
- Kosten: 195,- euro incl. BTW, cd's en werkmap
- Voor wie: voor iedereen die ervaring heeft met mindfulness en hier verder mee wil

Thema's:

“Mindfulness oprissen”

Mindfulness in vogelvlucht; wat heb je eerder geleerd en wat pas je nog toe? Wat is je intentie voor deze cursus?

“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.

Trainers:

De avonden worden verzorgd door Marleen Abrahamse, ervaren en gecertificeerde mindfulness- en compassietrainers, lid van de beroepsvereniging VMBN.



Informatie en opgeven:

www.indekern.info

“Ik heb duidelijke handvatten gekregen om mindfulness meer in mijn dagelijks leven toe te passen”.

“Deze cursus vond ik echt een cadeautje voor mezelf”

