



Fysiotherapie en Training

# Klaroenstraat

Wil jij meer balans in je leven? Wil je beter ontspannen? Wil je beter om kunnen gaan met stress?

Dan is misschien Mindfulness Training iets voor jou?

- Wat:** Mindfulness Training gedurende 8 weken (elke dinsdag)
- Waar:** Rijswijk bij Fysiotherapie en Training Klaroenstraat
- Wanneer:** Dinsdag 18 september **Mindfulness Workshop** vanaf 19:00 – 20:00 uur.  
Kosten voor deze avond zijn € 10,- (**gratis** indien deelname aan de 8 weekse Mindfulness Training)  
Dinsdag 2, 9, 16 of 23, 30 oktober, 6, 13, 20, 27 november 2018 en dinsdag 12 maart 2019
- Duur:** Circa 2 tot 2,5 uur vanaf 19:00 – 21:30 uur
- Startdatum:** Dinsdag 2 oktober 2018
- Einddatum:** Dinsdag 27 november 2018
- Voor Wie:** Voor iedereen die kennis wil maken met mindfulness.
- Waarom:** Mindfulness is een bewezen manier om meer in het nu te leven. We razen door het leven op de automatische piloot en door Mindfulness te beoefenen leef je je leven alsof het er echt toe doet, in het nu, namelijk in dit moment.  
Mindfulness is meer dan alleen maar een goed idee. Het is een manier van 'zijn' die persoonlijke betrokkenheid vraagt en oefening om de gunstige effecten ervan te ervaren. Voorbeelden van gunstige effecten zijn: meer bewust, betere aandacht, minder piekeren en oordelen, minder stress, pijnvermindering, relaxatie, meer positieve emoties, meer verbonden met anderen, ontwikkelen van empathie, meer spiritueel betrokken.
- Aantal:** 6 tot maximaal 10 deelnemers. Bij te veel aanmeldingen is er mogelijk om een extra groep te vormen op een andere ochtend of avond.
- Programma:** Sessie 1: Automatische piloot en Bewustzijn  
Sessie 2: In ons hoofd wonen  
Sessie 3: De verdeelde geest naar een punt brengen  
Sessie 4: Afkeer herkennen  
Sessie 5: Toelaten/accepteren wat er is/berusten  
Sessie 6: Gedachten zijn geen feiten  
Sessie 7: Hoe kan ik het best voor mezelf zorgen?  
Sessie 8: Het geleerde vasthouden en uitbreiden  
Sessie 9: Terugkom avond dinsdag 12 maart 2019
- Kosten:** € 297,- inclusief 21% BTW, gebruik van koffie en thee, USB-stick met reader en meditatie MP3's.
- Waar opgeven:** Je kan je opgeven bij Fysiotherapie en Training Klaroenstraat aan de Klaroenstraat 117, 2287 CC in Rijswijk of via telefoon/e-mail/website.  
Telefoon: 070 785 34 32 / 06 50 28 81 52  
E-mail: [info@fysiotherapieklaroenstraat.nl](mailto:info@fysiotherapieklaroenstraat.nl)  
Website: [www.fysiotherapieklaroenstraat.nl](http://www.fysiotherapieklaroenstraat.nl)