

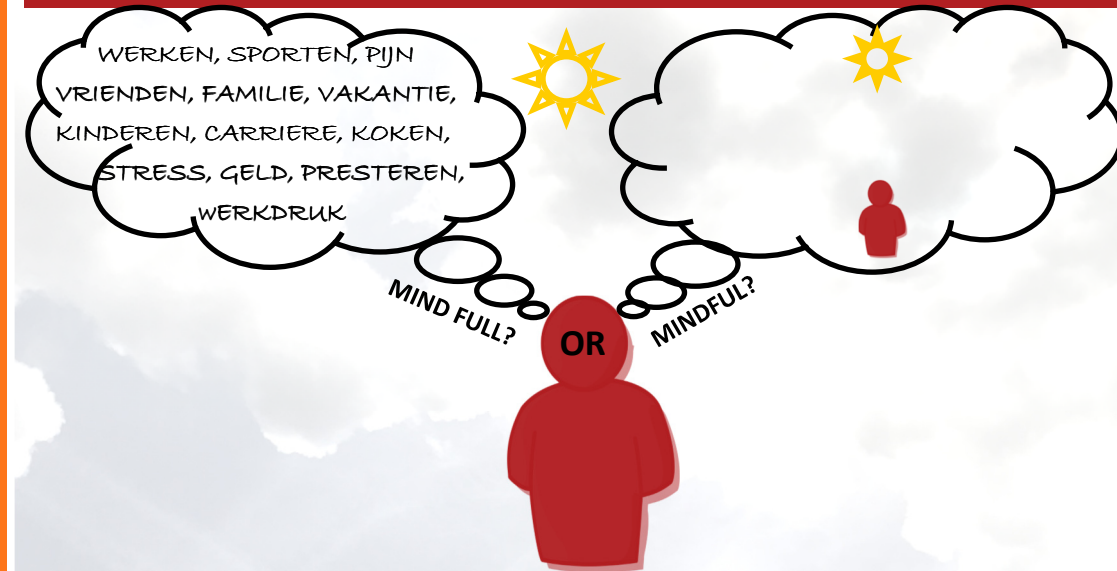
8-weekse MINDFULNESS TRAINING

- Wat:** 8-weekse Mindfulness Training (elke dinsdag en/of woensdag)
- Waar:** Rijswijk bij Fysiotherapie en Training Klaroenstraat
- Wanneer:** Vanaf eerste week april 2019 tot en met derde week april (3 x)
Daarna vanaf 7 mei tot en met eerste week juni (5 x).
- Duur:** Circa 2 tot 2,5 uur vanaf 19:00 – 21:30 uur
- Startdatum:** Dinsdag 2 en/of woensdag 3 april 2019 afhankelijk van aantal deelnemers
- Einddatum:** Dinsdag 4 en/of woensdag 5 juni 2019
- Waarom:** 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 op de dinsdag avond en/of de woensdag 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 en/of woensdag 2^e week september 2019
- Kosten:** € 299,- inclusief 21% BTW, gebruik van koffie en thee, USB-stick met reader en meditatie MP3's.

Meer weten of wil je meedoen?

Geef je op voor de gratis workshop of voor de 8-weekse training via de website www.fysiotherapieklaroenstraat.nl of via e-mail info@fysiotherapieklaroenstraat.nl

MINDFULNESS



GRATIS WORKSHOP

- Wanneer:** Woensdag 13 maart 2019 **Mindfulness Workshop** vanaf 19:00 – 20:00 uur.
Dinsdag 19 maart 2019 **Mindfulness Workshop** vanaf 19:00 – 20:00 uur.
- 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.

**Fysiotherapie en Training**
Klaroenstraat

Klaroenstraat 117, 2287 CC Rijswijk
Tel. 070 - 785 3432 of 06 - 50288152
www.fysiotherapieklaroenstraat.nl
info@fysiotherapieklaroenstraat.nl

**Fysiotherapie en Training**
Klaroenstraat