

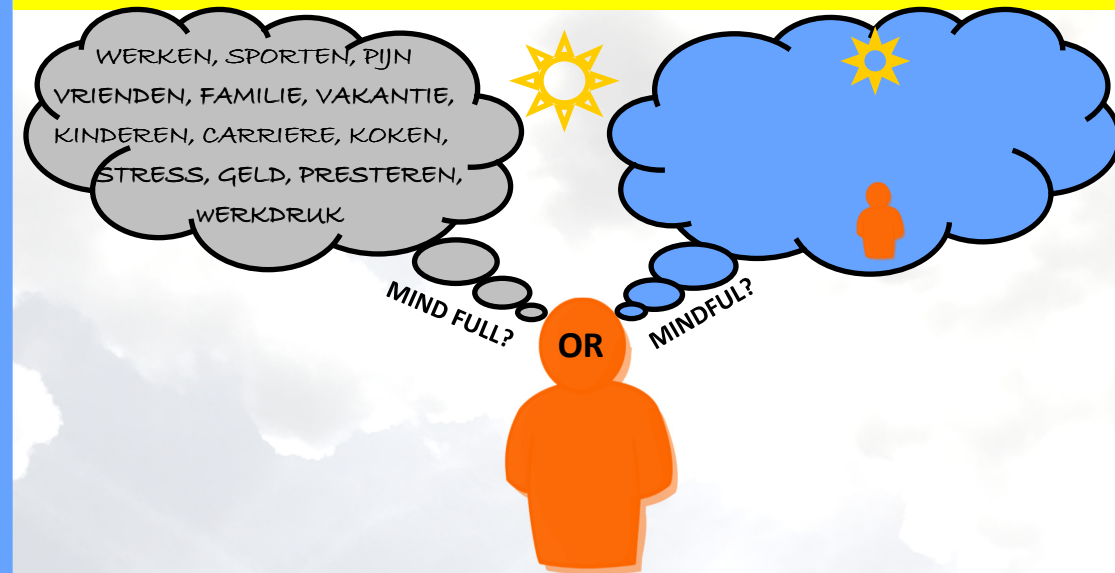
# MINDFULNESS TRAINING

- Wat:** *Mindfulness Training* op de dinsdag avond
- Waar:** Rijswijk bij Fysiotherapie en Training Klaroenstraat, Klaroenstraat 117
- Wanneer:** Vanaf **dinsdag 8 oktober 2019** tot en met **dinsdag 4 februari 2020**
- Duur:** Circa 2 tot 2,5 uur vanaf 19:00 – 21:30 uur
- Startdatum:** *Dinsdag 8 oktober 2019*
- Einddatum:** *Dinsdag 4 februari 2020*
- 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:** 8 tot maximaal 12 deelnemers op de dinsdag avond.
- Programma:** Dinsdag 8 oktober 2019 — Sessie 1: Automatische piloot en Bewustzijn  
Dinsdag 29 oktober 2019 — Sessie 2: In ons hoofd wonen  
Dinsdag 5 november 2019 — Sessie 3: De verdeelde geest naar een punt brengen  
Dinsdag 19 november 2019 — Sessie 4: Afkeer herkennen  
Dinsdag 10 december 2019 — Sessie 5: Toelaten/accepteren wat er is/berusten  
Dinsdag 7 januari 2020 — Sessie 6: Gedachten zijn geen feiten  
Dinsdag 21 januari 2020 — Sessie 7: Hoe kan ik het best voor mezelf zorgen?  
Dinsdag 4 februari 2020 — Sessie 8: Het geleerde vasthouden en uitbreiden
- 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 MINDFULNESS training via de website [www.fysiotherapieklaroenstraat.nl](http://www.fysiotherapieklaroenstraat.nl) of via e-mail [info@fysiotherapieklaroenstraat.nl](mailto:info@fysiotherapieklaroenstraat.nl)


# MINDFULNESS



## GRATIS WORKSHOP

- Wanneer:** Dinsdag **24 september** en **1 oktober** 2019 *Mindfulness Workshop* vanaf 19:00 uur tot circa 20:00 uur in Rijswijk, Klaroenstraat 117.  
Maandag **30 september** 2019 *Mindfulness Workshop* vanaf 13:30 uur tot circa 14:45 uur in Den Haag, Middenweg 128, wijkcentrum Lage Veld.
- 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 leven alsof het er echt toe doet, in het nu, namelijk in dit moment.

 **Fysiotherapie en Training**  
**Klaroenstraat**

 **Fysiotherapie en Training**  
**Klaroenstraat**  
Klaroenstraat 117, 2287 CC Rijswijk  
Tel. 070 - 785 3432 of 06 - 50288152  
[www.fysiotherapieklaroenstraat.nl](http://www.fysiotherapieklaroenstraat.nl)  
[info@fysiotherapieklaroenstraat.nl](mailto:info@fysiotherapieklaroenstraat.nl)