



Fysiotherapie en Training Klaroenstraat

Bestaat 10 jaar.

**Dit 10 jarig jubileum wil ik met u vieren met
GRATIS proeflessen**

Gedurende de maand september wordt een aantal proeflessen georganiseerd waar u **GRATIS** aan deel kunt nemen. Heeft u altijd al de gedachte gehad "Nou dat lijkt me leuk om mee te doen en misschien is het iets voor mij!?" Dan nodig ik u uit om het te ervaren, de proefles(sen) die u aanspreekt, zonder verdere verplichtingen. De proeflessen worden gegeven aan de **Klaroenstraat 117 in Rijswijk**, en zijn geschikt voor iedereen.

Adresgegevens:

Klaroenstraat 117
2287 CC Rijswijk
Telefoon: 06 50 28 81 52
E-mail:
info@fysiotherapieklaroenstraat.nl
Website:
www.fysiotherapieklaroenstraat.nl

Lees de informatie hieronder over de proeflessen en geeft u zich snel op via e-mail of via de telefoon. Wees er snel bij want **VOL = VOL**

- 1. Leefstijl en voedingsanalyse**, als integrale leefstijlcoach wil ik u graag iets vertellen over leefstijl en over gezonde voeding en wat u eraan kunt doen. Positieve effecten van een gezonde leefstijl kunnen zijn meer energie, afvallen, beter in je vel zitten, etc.
Wanneer: Zaterdag 11 september vanaf 10:30 – 12:00 uur
- 2. Adem- en ontspanningstherapie proefles**, op een procesmatige manier de adem inzetten om te leren ontspannen.
Wanneer: Dinsdag 14 september tussen 19:00 – 20:00 uur
- 3. Fit in 50 days Rijswijk**, training uit het Fit in 50 days Rijswijk programma. Voor iedereen die kan wandelen of hardlopen en zijn conditie wil verbeteren.
Wanneer: Woensdag 15 september tussen 18:30 – 20:00 uur
- 4. Mindfulness proefles**, Mindfulness is een bewezen manier om meer in het nu te leven en meer aandacht te ontwikkelen voor wat er is in het leven. Positieve effecten van Mindfulness kunnen zijn stressvermindering, pijnvermindering, betere aandacht, minder piekeren en oordelen, etc.
Wanneer: Donderdag 16 september tussen 19:00 – 20:00 uur

8-weekse MINDFULNESS TRAINING

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 donderdag)
- Waar:** Rijswijk bij Fysiotherapie en Training Klaroenstraat
- Wanneer:** Donderdag 16 september **Gratis Mindfulness Workshop** vanaf 19:00 – 20:00 uur.
Donderdag 23, 30 september, 7 oktober, 4, 11, 18, november, 2 en 16 december 2021 kan je meedoen met de 8-weekse Mindfulness Training
- Duur:** Circa 2 tot 2,5 uur vanaf 19:00 – 21:30 uur
- Startdatum:** Donderdag 23 september 2021
- Einddatum:** Donderdag 16 december 2021
- 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.
- 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
- Kosten:** € 399,- 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



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