

TRAINING MINDFULNESS

START: 2 SEPTEMBER 2015

WIL JIJ

- ◇ leven in aandacht?
- ◇ meer focus, minder afgeleid zijn?
- ◇ rijker leven, minder geleefd worden?
- ◇ stress beter leren herkennen?
- ◇ gezonder omgaan met de altijd aanwezige informatiestroom en digitale (sociale) media?
- ◇ beter slapen, minder malen?
- ◇ meer in balans zijn? (ook in drukke tijden)



DAN IS MINDFULNESS WAT VOOR JOU!

Je krijgt handvatten en technieken om met meer aandacht en vanuit jezelf te leven.

saskiadellevoet.nl

Mindfulnessstraining is:

... een startpunt
... jezelf trainen op aandacht.
... praktisch: zintuigen en ademhaling zijn startpunt. En dat is mooi want die heb je altijd bij je!

Opmerkzaam zijn op gewoontepatronen en je reacties daarop, kun je leren door aandachtstraining.

TRAINER

Saskia Dellevoet, mindful coach sinds 2014. Opgeleid aan de Academie voor Open Bewustzijn.

Partner van AncientPower.eu

Door deze samenwerking kun je gebruik maken van de meedoenregeling.

saskiadellevoet.nl

MINDFULNESS

MEER IN BALANS DOOR AANDACHT

8-WEKEN (SPT en OKT 2015)

Data: deze woensdagen:

september 2 - 9 - 16 - 23 - 30;

oktober 7 - 14 - 21

Tijd: 19:00u. - 21:00u.

Kosten: €200,00

Locatie: Tilburg, adres volgt

Meebrengen: dekentje, (zit)kussen



Bij aanmelding altijd een gesprek!
Gebaseerd op Teasdale e.a.
Huiswerk (1u/dag) is een must. 😊

AANMELDEN

SASKIADELLEVOET@GMAIL.COM

START: 2 SEPTEMBER 2015

saskiadellevoet.nl