

Mindfulness



RUST EN AANDACHT

Voor jezelf
op een prachtige plek
Weekend 24 en 25 augustus

Opladen, ontspannen en nieuwe energie opdoen.
Via eenvoudige en krachtige oefeningen in zachte aandacht de
rijkdom van het moment ervaren.

Waar

De Pelmolens in Beek-Ubbergen.
De plek grenst direct aan een prachtig natuurgebied. Dat betekent
genieten van de rustgevende omgeving. In de molen
bevindt zich een ruime zaal. We zullen binnen en buiten mindfulness
beoefenen.

Practisch

Zaterdag beginnen we om half 10 en duurt de training tot in de avond.
Zondag eindigt de training om half vijf .
De lunch en het avondeten wordt met zorg voor ons klaargemaakt.
Zaterdagavond kun je thuis of ergens in de buurt overnachten.
(Naast de molen is bijvoorbeeld een hotel)
Prijs van het weekend inclusief lunch/avondeten: 190euro

Over mij

Al een aantal jaar verzorg ik de training mindfulness voor
mensen die met minder stress en met meer aandacht en
focus in hun leven en werk willen staan. Van huis uit ben ik
psycholoog en dramatherapeut en ben opgeleid als
yoga/mindfulness docent.

Mijn trainingen kenmerken zich door veel zorg en
aandacht voor de deelnemers. Daarnaast sla ik altijd de
brug naar de dagelijkse praktijk, zodat je met de
resultaten van de training verder kunt in het dagelijks
leven.

Het programma

Voor zowel beginners als voor mensen die
mindfulness al 'kennen'.

Het programma bestaat uit oefeningen
gericht op gewaarzijn van lichaam, adem,
gevoelens en de omgeving. Ook doen we
oefeningen om de zintuigen aan te
scherpen. Vaak oefenen we in stilte. Maar
tussendoor is er zeker ook ruimte voor het
delen van ervaringen en het stellen van
vragen.

Er zijn zowel statische oefeningen als
oefeningen waarin we bewegen. Zondag
beginnen we de dag met yoga.
Het weekend is bedoeld om te genieten
van de omgeving en de ervaringen die je
opdoet met mindfulness.



Meer informatie over het weekend
vindt je op: www.heeljelichaam.nl
Opgave en info
heleen@coachingenadvies.nl
06 51015741