



MINDFULNESS TRAINING

BLAUWE MAAN

WAT GA JE LEREN:

- Meer in het hier-en-nu leven
 - Vriendelijker te zijn voor jezelf
 - Minder last hebben van negatieve gevoelens en gedachten
-

PRAKTISCH:

- 8 bijeenkomsten op woensdag van 18.30 tot 21.00 uur
 - Start 4 oktober 2023
 - Kleine groep door gecertificeerde Mindfulnesstrainer
 - Veel (thuis)oefenen met werkmap en audiomateriaal
 - Geen therapie maar een cursus
-

VOORWAARDEN EN KOSTEN:

- Je woont in werkgebied van Blauwe Maan
- Je kunt en wilt elke dag minimaal een uur thuis oefenen
- Kosten zijn 150€ inclusief materiaal/koffie/thee
- Info en aanmelden: karin@blauwemaan.nl

DE TRAINING START BIJ MINIMAAL 6 DEELNEMERS

