

Mindfulness

Introductie workshop

25 februari en 22 april

Tijdens deze workshop gaan we ervaren hoe het voelt om aandachtig aanwezig te zijn in het moment, met mildheid voor ons lichaam en onze geest.

Er is speciale aandacht hoe we op een helende manier om kunnen gaan met stress, vermoeidheid en pijn. Door het trainen van aandacht door middel van meditatie aangevuld met specifieke bewegingsoefeningen ga je ervaren hoe het voelt om met mildheid contact te maken met je lichaam.

Alle oefeningen die we doen zijn rustig en ook geschikt voor als je nog niet eerder iets gedaan hebt met meditatie of yoga. Ook als je door ziekte lange tijd niet fysiek actief bent geweest, is deze workshop toegankelijk. Geef dit even aan als je je opgeeft.

De training wordt gegeven door drs. Mike Janssens; psycholoog, mindfulness trainer en yoga therapeut. Hij heeft 10 jaar ervaring met yoga en meditatie. Zijn aanpak is warm en persoonlijk en hij heeft extra aandacht voor eventuele kwetsbaarheden, zoals chronische aandoeningen en (emotionele) pijn.

Reserveren of info: info@bodymymind.com

of tel: 0625086675

Lokatie: Praktijk voor Psychologie Tilburg Spoorlaan 438

Kosten: (vergoeding via de Praktijk)

De workshop zal worden gegeven op de volgende data:

- Zondag 25 februari van 10.45 tot 13.15 of**
- Zondag 22 april van 10.45 tot 13.15**

www.bodymymind.com

