

MeeDoen met Mindfulness

*"Er valt een last van me af, ben zoveel rustiger",
"Mindfulness heeft me echt geholpen", en "ik heb
handvatten gekregen om mijn problemen wat
behapbaarder te maken, minder te piekeren en beter te
slapen".*

Dit zijn een paar uitspraken van deelnemers die deze cursus al hebben gevolgd.



MeeDoen met Mindfulness voor de "smalle beurs" in De Rijver Muiderberg

Eigenlijk zou iedereen ooit in zijn leven een cursus mindfulness moeten kunnen volgen. Maar jammergenoeg is dat voor veel mensen niet haalbaar om de eenvoudige reden dat het een kostbare investering is. Vooral als je worstelt met veel stress, piekeren, angst of somberheid, chronische pijnklachten, dan is deze training een aanrader. Mindfulness lijkt soms wel een wondermiddel - dat is het zeker niet - maar het werkt wel en maakt je minder kwetsbaar voor chronische stress en allerlei vervelende psychische en fysieke klachten.

Voor wie?

De Basis cursus Mindfulness van 8 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur is bestemd voor inwoners van Gooise Meren (Naarden, Bussum, Muiden en Muiderberg), die last hebben van psychische klachten en graag een mindfulness cursus zouden willen doen, maar daarvoor niet de financiële middelen hebben. Je betaalt een eigen bijdrage van € 25,- voor de hele cursus, inclusief werkboek.

Meer weten?

Schrijf je dan in voor de introductieworkshop. Je maakt kennis met de trainer die al je vragen kan beantwoorden én je ervaart alvast een beetje wat zo'n mindfulness cursus nu eigenlijk inhoudt.

Cursusprogramma Wijkcentrum De Rijver Muiderberg

- Maandagavond 19.30 – 21.30 uur
- Introductieavond maandag 8 november 2021
- Cursusdata 15, 22, en 29 november; 6,13 en 20 december 2021;
10 en 17 januari 2022

Informatie & aanmelden

✉ info@lesinmindfulness.nl
☎ 06 245 93 632

