



E- Meditatierreeks 'Vriendelijker worden voor jezelf'

Karen
Coacht

INHOUD

01

VEILIGE PLEK IN JEZELF

02

WAAROM ZO KRITISCH
VOOR ONSZELF?

03

ZELFCOMPASSIE

04

INNERLIJKE CRITICUS



INHOUD CURSUS

- Korte inhoud per sessie
- Link naar de geleide meditaties
- Informatie
- Oefeningen
- Tips
- Inspiratie & reflectie



“

*Hoe meer je jezelf
waardeert,
hoe lichter
het leven voelt.*



CONTACT

- Karen D'Hondt
- info@karencoacht.be
- www.karencoacht.be
- Gsm 0486 03 40 78

