



*Zou je graag bewuster in het leven willen staan? Minder een speelbal van je gedachten, emoties en gewoonten zijn? En meer leven vanuit wie jij diep vanbinnen bent?*

De combinatie van eeuwenoude oosterse meditatie met praktische westerse psychologie ervaren deelnemers vaak als verrijkend. “Ik merk **hoe** sommige ogenschijnlijk eenvoudige **inzichten beweging brengen in wat vast zat** in mij”, hoor ik mensen regelmatig vertellen. Of: “Ik begin me minder en minder op te jagen, waardoor er een **druk van m’n schouders** gevallen is.”,...

Hoe vaker je de meditatiepraktijk een kans geeft, hoe meer je de positieve impact ervan op je dagelijks leven, stressniveau, werk, gezin en gezondheid ervaart. De afgelopen decennia werd het effect van meditatie op ons welzijn ook vanuit diverse **wetenschappelijke** disciplines **bewezen**. Het is een manier om helpend met stress, burn-out, angst, slaapmoeilijkheden, pijn en ziekte om te gaan. Bewezen effect van mindfulness op de preventie van (herval) van depressie.

Mij persoonlijk heeft het **roerriemen voor de rest van m’n leven** gegeven. In deze basisreeks begeleid ik jou van harte in dit proces. Welkom!

## Inhoud

- ✓ Meer **focus en kalmte** vinden
- ✓ Vaker in het **moment** zelf leven ipv te piekeren of rondjes draaien in je hoofd
- ✓ Jezelf nog beter leren kennen en begrijpen
- ✓ op een **milde** manier.
- ✓ Beter omgaan met stress en intense emoties
- ✓ Je **grenzen** voelen, respecteren en communiceren
- ✓ Een **levenshouding** om het leven met alles erop en eraan te omarmen.
- ✓ zodat je er (nog) meer van kan **genieten**.

## Hoe

- ✓ Meditatie, zachte lichaamsbeweging, gesprek en praktische oefeningen wisselen elkaar af.
- ✓ Je krijgt ook tips voor oefeningen doorheen je dag.

## 4 sessies

1. Aandacht voor het hier en nu
2. Aandacht voor je lichaam
3. Ademruimte voor je lichaam en geest
4. Anders omgaan met stress

## Praktisch

- ✓ **Data:** za 25/11, 2/12, 16/12/23 en 13/01/24 – 9u30 tot 12u15
- ✓ Na deze introductie in mindfulness kan je een verdiepende reeks van 4 sessies volgen.
- ✓ **Klein groepje:** max. 8 personen
- ✓ **Locatie:** Roter 27, 9620 Zottegem
- ✓ **Meenemen:** pen, dekantje & eventueel warme sokken bij koud weer
- ✓ **Prijs:** 147 €/reeks - incl. cursus, luisterbestanden en drankjes. Bedankt om je inschrijving vooraf via overschrijving op BE80 7350 4837 3177 te bevestigen.
- ✓ **Inschrijven:** [info@karencoacht.be](mailto:info@karencoacht.be) – 0486 03 40 78