



Meditatie & mindfulness

vervolgkursus - vanaf 20/10

Na de introductie in mindfulness ben je hartelijk welkom in de **verdiepende vervolgcursus**.

We versterken ons vermogen om gecenterd en geaard bij jezelf te komen van zodra je voelt dat het leven met jou op de loop gaat. Deze kalmerende vaardigheid schenkt vertrouwen om je geest, lichaam en hart te openen voor wat er binnenin jou leeft:

- ✓ Heilzaam omgaan met intense emoties
- ✓ Anders omgaan met hardnekkige gedachten & overtuigingen
- ✓ Mindfulness in communicatie
- ✓ Vriendelijkheid en mededogen voor jezelf en anderen
- ✓ Plan voor zelfzorg

Hoe

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

4 sessies

1. Surfen op intense golven
2. Aandacht voor je communicatie
3. Zorg dragen voor jezelf
4. Bezielde leven vanuit je hart

Voor wie?

- 🌿 Basiscursus mindfulness & meditatie gevolgd in groep of via een boek/app/...
- 🌿 Volgde je een 8-weken training en heb je zin om week 5 tem 8 op te frissen?
- 🌿 Contacteer me gerust bij twijfels

Praktisch

- ✓ **Data:** vr 20/10, 3/11, 17/11 en 8/12/23 – van 9u15 tot 12u
- ✓ **Klein groepje:** max. 8 personen
- ✓ **Locatie:** Roter 27, 9620 Zottegem
- ✓ **Meenemen:** pen, dekentje & 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 – 0486 03 40 78