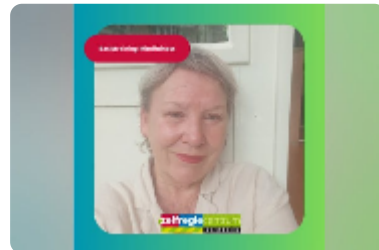


Basistraining mindfulness

Zelfregiecentrum Nijmegen



Meerdaagse activiteit

24, 31 okt, 7, 14, 21, 28 nov, 5 en 12 dec



Tijdstip

van 13:30 tot 15:30 uur

Wil je meer voluit leven en meer plezier uit het leven halen? Maar ervaar je regelmatig vermoeidheid, somberheid, piekeren, concentratieproblemen, gevoelens van onrust, angst of heb je een slechte nachtrust? Wil je tools om je grenzen te kunnen aangeven? En stresssignalen te herkennen? Dan is deze training mindfulness: training in aandacht misschien iets voor jou!

José: 'Inmiddels ben ik 15 jaar mindfulnesstrainer en pluk ik dagelijks de vruchten van de mindfulness. Het leven is voor niemand van ons gemakkelijk. Mindfulness heeft mij geholpen om beter om te gaan met de moeilijkheden in het leven, om door de dag heen meer rust en kalmte te ervaren en om ook het mooie en het goede van het leven te zien. Dat wens ik iedereen toe!

8 bijeenkomsten van ongeveer 2 uur. € 40,-- (inclusief materiaal & boek

Voor wie

Jongeren, Volwassenen, Senioren

Waarover

Gezondheid, Ontmoeten

Wat

Workshop / cursus

Waar

Alle wijken / nvt



Ga voor meer informatie naar
nijmegen-oost.nl/agenda

Basistraining mindfulness

24, 31 okt, 7, 14, 21, 28 nov, 5

Basistraining mindfulness

24, 31 okt, 7, 14, 21, 28 nov, 5

Basistraining mindfulness

24, 31 okt, 7, 14, 21, 28 nov, 5

Basistraining mindfulness

24, 31 okt, 7, 14, 21, 28 nov, 5

Basistraining mindfulness

24, 31 okt, 7, 14, 21, 28 nov, 5

Basistraining mindfulness

24, 31 okt, 7, 14, 21, 28 nov, 5

Basistraining mindfulness

24, 31 okt, 7, 14, 21, 28 nov, 5

Basistraining mindfulness

24, 31 okt, 7, 14, 21, 28 nov, 5

Basistraining mindfulness

24, 31 okt, 7, 14, 21, 28 nov, 5

Basistraining mindfulness

24, 31 okt, 7, 14, 21, 28 nov, 5

Basistraining mindfulness

24, 31 okt, 7, 14, 21, 28 nov, 5

Basistraining mindfulness

24, 31 okt, 7, 14, 21, 28 nov, 5