

MINDFULNESS & BEWUST ZIJN

Mindfulness wordt ook wel aandachtstraining genoemd. Het is een bewuste open vriendelijke aandacht die vrij is van veroordelingen, die je leert in het hier en nu te zijn. Wij Westerse mensen hebben neiging de hele dag over van alles en nog wat na te denken. We denken na over wat er is gebeurd of wat er (misschien) gaat gebeuren, waardoor we voorbij gaan aan de dingen op dit moment.



Inhoud workshop

- Uitleg mindfulness met betrekking tot de *zijnsmodus* + oefening
- Yogamoment met meditatie en bodyscan

Cursusduur: 2 ½ uur

Datum: zaterdag 24 maart

Tijd: 09.30 – 12.00u

Kosten: € 22,50

(incl. koffie/thee met wat lekkers)

Ter informatie:

- Draag gemakkelijke kleding, zorg voor een extra paar sokken, een vest, kussentje en/of plaid om deze workshop voor jezelf zo comfortabel mogelijk te maken... Yogamatten zijn aanwezig!
- Gaarne handdoek meebrengen voor over de yogamat en sokken voor behoud van hygiëne
- Bovenstaande workshop is in handen van Carolien Hartman
- Je inschrijving is geschied na betaling van het cursusbedrag aan het buurtcentrum

Informatie: **Yoga enzo** 06.41.47.35.82 e-mail: yogaenzo@live.nl

Plaats: wijkcentrum 't Nieuwelant Rotterdamseweg 176 Vlaardingen

E-mail: nieuwelant@online.nl Telefoonnummer: 010.434.99.78

Rekeningno. 8735929 stichting wijkcentrum't Nieuwelant Vlaardingen