



# 8 WEEKSE MINDFULNESS TRAINING

Tijdens de training oefenen we het aandachtig aanwezig zijn bij wat er is: bewust en met een houding van nieuwsgierigheid, acceptatie en vriendelijkheid.

Met die vriendelijke aandacht creëer je de ruimte om stil te staan, om uit de 'automatische piloot' te stappen en meer bewustere keuzes te maken.

Het is een vaardigheid in aandacht en houding die te leren is met oefeningen. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat mindfulness samenhangt met veerkracht en ontwikkelen van persoonlijke kwaliteiten.

In de training maak je kennis met Mindfulness via verschillende oefeningen en hoe je Mindfulness onderdeel maakt van jouw dagelijks leven.

De beoefening in jouw dagelijks leven is een belangrijkste onderdeel van de Mindfulness-training. Dit vraagt zo'n half uur á 45 min beoefening per dag. Bewust en met aandacht leven vraagt simpelweg om dagelijkse oefening.

*Lexa: 'Onderdeel van mijn opleiding tot volledig geaccrediteerde Mindfulness-trainer is het geven van een 'eigen' training. Bij Yoga Maarssen mag ik dit doen en heb jij de unieke kans om de training tegen een vriendelijke prijs te volgen. Bij minimaal 4 deelnemers kan de training doorgang vinden. Vanzelfsprekend wordt het complete programma aangeboden.'*

Data:

Vrijdagavond 23, 30 mei, 6, 13, 20, 27,

Zondag 29 juni (stiltedag 10.00-16.00)

Vrijdagavond 4 en 11 juli

Tijd: van 19.30 uur tot 22.00 uur.

Kosten: €195,- (ipv €550,-)

Nieuwsgierig?!

Ga naar [www.yogamaarssen.nl](http://www.yogamaarssen.nl)  
of mail naar [info@yogamaarssen.nl](mailto:info@yogamaarssen.nl)

*Yoga* scholing