

Mind Your Step 6 vrijdag middagen

13.30 -16.30 uur

23 sept, 30 sept., 7 okt., 14 okt., 4 nov. en 11 november 2022

Een persoonlijke effectiviteitstraining voor jou, om bewust en krachtig jouw stappen te zetten in het leven!



Tijdens deze training komen thema's aan de orde als: omgaan met stress en spanning, zelfregie en zelfvertrouwen, persoonlijke doelen stellen, succes halen uit je kwaliteiten en je valkuilen.

In iedere bijeenkomst krijg je het beste van:

- * Zachte lichaams oefeningen uit Yin- en Hatha yoga
- * Zelfinzicht-oefeningen uit Coaching en Persoonlijk Leiderschap
- * Meditatie oefeningen uit Yoga, Zen en Mindfulness
- * Adem- en ontspanningstechnieken uit Yoga en Mindfulness

Maak zo je eigen pakket aan zelfzorg dat bij jou past!

De training is ook aan te vragen voor op het werk, in je team of voor collega's.

Docenten: Liesbeth de Beurs & Elsbeth Reijmers

Investering: 475 euro voor 6 bijeenkomsten van 3 uur.

Inschrijven kan via: info@yogamaarssen.nl.

Elsbeth
YOGADOCENT



Nassastraat 16-2
3601 BG Maarssen
info@yogamaarssen.nl
www.yogamaarssen.nl