



**Mindfulness, de
juiste aandacht
voor jezelf**

Training Mindfulness

Inzichtmeditaties. Iedere woensdagavond vanaf 17 maart.

Tijdstip: 19:30 - 21:30 uur.

Data:	17 maart	24 maart	31 maart	7 april	14 april	21 april
-------	----------	----------	----------	---------	----------	----------

Wil je meer rust vinden in je dagelijks bestaan?

Maak dan je agenda vrij en geniet van het contact met een innerlijke stilte. Ervaar innerlijke ontspanning, helderheid en alertheid. Vanuit rust ontstaat ruimte die inspireert en stimuleert. Tijdens de zes avondsessies werken we aan de hand van verschillende praktische inzicht meditaties, visualisaties, ademhalings- en bewustzijnsoefeningen. Zo worden positieve energieën op gang gebracht die je helpen om tot inzicht en ontspanning te komen.

De training is bedoeld om:

1. het proces van zelfrealisatie te versterken
2. je gedachten te ordenen en te verhelderen
3. je creativiteit en inspiratie in beweging te brengen
4. je nog bewuster te maken van je potentieel
5. het contact met je intuïtie te versterken
6. je beter in staat te stellen om te gaan met complexe situaties
7. inzicht te bevorderen
8. vitaliteit te ervaren
9. stress te reduceren

Trainer: Frank Jonker is een ervaren coach en trainer. Voor meer dan 12 jaar integreert hij meditatie technieken in zijn coaching.

Inschrijven: Aandacht voor jezelf, schrijf je in voor deelname via:

Website: www.mgicoaching.nl of e-mail: info@mgicoaching

Zes avondsessies inzichtmeditaties. Maximaal 6 deelnemers. € 150 p.p.

Locatie: MGI Coaching, Cattenhagestraat 27, Naarden-Vesting tel.: 035-5256673

*'De enige manier om vooruit te komen
is door af en toe een moment stil te staan.'*