



Mindfulness

trainingen & coaching

Voor jou, vrouw. Leren omgaan met de golven van je cyclus of de drukte van alle dag. Of als moeder, wensmoeder of tijdens je zwangerschap. Moeder worden is wellicht de grootste mentale en fysieke verandering in het leven van een vrouw. Voel jij je overweldigd in de rol als moeder?





Merk je druk omdat je alle ballen hoog wilt houden, bezorgdheid, onrust, stress, negatieve gedachten en/of een negatief zelfbeeld? En wil je graag meer balans ervaren in je leven? Om erachter te komen wat een mindfulness training of coaching voor jou kan betekenen, zie ommezijde.



8 WEEKSE MINDFULNESS TRAINING

We ontmoeten elkaar 1x per week op locatie. Iedere bijeenkomst heeft een eigen thema, waarbij theorie en oefeningen elkaar afwisselen. Op deze manier leer je hoe je mindfulness en compassie kunt toepassen. Daarnaast oefen je ook thuis met het bijbehorend programma.

Waar ga je o.a. mee aan de slag?

-  Omgaan met gedachten en emoties
-  Herkennen en erkennen van gewoonte- en denkpatronen
-  Bewustzijn, aandacht en acceptatie d.m.v meditaties, oefeningen en yoga
-  Inzicht in jouw automatische piloot. Zodat je niet meer gevoel hebt dat je wordt geleefd, maar leeft!

COACHING

Misschien loop je ergens tegen aan en voel je dat je er zelf niet uit komt. Of ervaar je stress, angst of negatieve gedachten of gevoelens. Aan de hand van datgene waar jij mee aan de slag wilt, tegenaan loopt of wilt onderzoeken bekijken we samen tijdens de intake wat er nodig is voor jou. Dit is voor iedereen en iedere situatie anders. Op mijn webiste kun je meer vinden over mijn werkwijze, mindfulness en wat coaching op basis van mindfulness jou kan bieden. Loop niet te lang rond en trek aan de bel. Gun jezelf rust en balans.