

Vindt U het moeilijk om U zelf staande te houden in dit hectische leven? Heeft U moeite met de kwaliteit van bewegen? Heeft U last van stress gerelateerde klachten? Heeft U last van chronische pijn en zou U hiermee beter willen leren omgaan? Probeer U dan de Mindfulness cursus, die nu ook bij ons wordt aangeboden, zowel individueel als in groepsverband.

De cursus wordt gedurende 8 weken aangeboden en duurt in groepsverband 2 tot 2,5 uur. Individueel wordt dit aangepast. Er zal veel aandacht zijn voor het lichaam en voor bewegen. - Mindful bewegen volgens de Feldenkrais methode (zie www.feldenkrais.nl) - Mindful Yoga oefeningen (om Uw grenzen beter te leren herkennen en aan te geven). - Meditatieoefeningen zoals: bodyscan, probleem verkennende meditatie, berg meditatie, vriendschapsmeditatie, 3 minuten ademruimte meditatie.....

Deelnemers aan de cursus kunnen gratis inloggen op de website www.demindfulfysiotherapeut.nl. Hierop staan de lessen en de MP3 downloads (dus geen dure cursusmap!)

Als U graag aan een groep wilt deelnemen Informeer dan naar de tijd en de plaats, wanneer deze in groepsverband wordt aangeboden.

Individueel kunt U onmiddellijk starten.