Kosten 200 € 10 lessen (vergoed door de zorgverzekeraar)

Zodra er 10 aanmeldingen zijn bepalen we de tijd en locatie.

CURSUS MINDFULNESS

Mindfulness is effectief bij de volgende klachten

http://natuurpraktijkaurora.com

Alie Wouda van Natuurpraktijkaurora, 0641979844 info@natuurpraktijkaurora.nl

Opbouw van de cursus

1. Uitleg mindfulness,
2. Meditatie, huiswerkopdracht, thema; Een frisse kijk op routine
3. Meditatie, huiswerkopdracht, thema; Kijken naar je reacties,
4. Meditatie, huiswerkopdracht, thema; Grenzen verkennen,
5. Meditatie, huiswerkopdracht, thema; Veerkracht ontwikkelen
6. Meditatie, huiswerkopdracht, thema; Bewust reageren
7. Meditatie, huiswerkopdracht, thema; Je mindset veranderen
8. Meditatie, huiswerkopdracht, thema; Stevigheid ontwikkelen
9. Meditatie, huiswerkopdracht, thema; Mindfulness inbouwen in je leven
10. Evaluatie