

# Moderne Mindfulness voor Drukke Dames

## Cursus

### OVER DE CURSUS

De cursus Moderne Mindfulness voor drukke dames is een praktische, direct toepasbare cursus. Klassiek is een Mindfulness cursus 8 maal een wekelijkse bijeenkomst met dagelijks flink oefenen. Helemaal niets mis mee, maar als je weinig tijd hebt, klinkt dat niet aantrekkelijk. Deze cursus is speciaal voor de drukke dame die graag meer mindful wil zijn, maar niet dagelijks een uur op een meditatiekussen wil zitten. Het kán echt veel praktischer mét gewenst effect!

### WANNEER

De cursus bestaat uit 4 woensdagavonden:  
31 januari, 14 en 28 februari  
en 14 maart 2018  
van 20.15 tot 21.15 uur

### AANMELDEN

0343-456795 | Sjouke@pmc-helix.nl

REDUCTIE  
VAN STRESS

EFFICIENTER  
WERKEN

MEER  
COMPASSIE

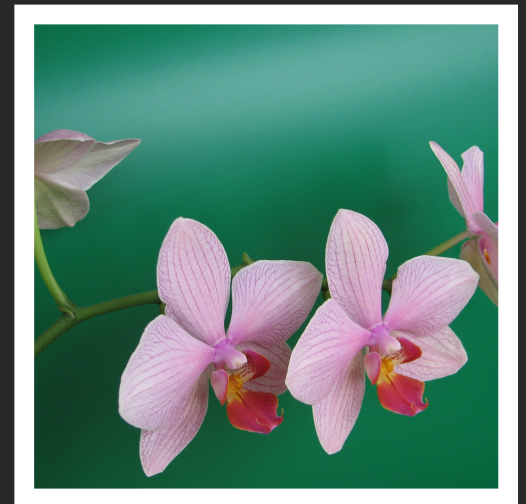
VERGROOT  
CREATIVITEIT

MEER  
FOCUS

HELPT BIJ  
ANGST

VERLICHT  
PIJN

VERBETERD  
HUMEUR



### WAAR

Meester Bosweg 14 in Leersum  
(PMC Helix)

### KOSTEN

80 Euro, inclusief studiemateriaal