

Moderne Mindfulness voor Drukke Dames

KORT, KRACHTIG EN PRAKTISCH

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 mindfull 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 maandagavonden:
1, 15 en 29 oktober en
12 november 2018
van 20.15 tot 21.15 uur

AANMELDEN

0343-456795 | Sjouke@pmc-helix.nl

REDUCTIE
VAN STRESS

EFFICIENTER
WERKEN

MEER
COMPASSIE

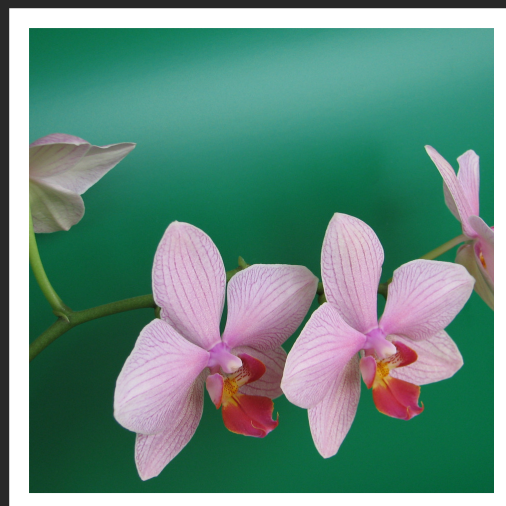
VERGROOT
CREATIVITEIT

MEER
FOCUS

HELPT BIJ
ANGST

VERLICHT
PIJN

VERBETERD
HUMEUR



WAAR

Meester Bosweg 14 in Leersum
(PMC Helix)

KOSTEN

80 Euro, inclusief studiemateriaal