



**Mindfulness Traject
@ Tarayogini**



Mindfulness Traject

Yoga studio, Tarayogini, Kluisbergen

In dit Mindfulness traject leer je te vertragen.
Je leert vaardigheden om meer in het “nu” aanwezig te zijn.
Om afstand te nemen van je gedachten en zo bewuste keuze's te kunnen maken in het leven.

Er zijn twee belangrijke onderdelen in dit traject:

- Hoe omgaan met situaties en het innerlijk gevecht leren ‘aanvaarden’
- Hoe jezelf compleet leren aanvaarden

Als je situaties kan aanvaarden alsook jezelf dan kan je alles aan.
Natuurlijk komen er uitdagingen maar je leert in dit traject de vaardigheid om hiermee om te gaan.

In 8 sessies van 2 uur leren we hoe we zelf kunnen beslissen om te vertragen.

De lijst van effecten van Mindfulness Trajecten zijn bijna oneindig:

- * meer mentale rust
- * betere slaapkwaliteit
- * Betere concentratie
- * Betere werking immuuniteitssysteem
- * ...



Mindfulness Traject

Yoga studio, Tarayogini, Kluisbergen

Info Mindfulness Traject

Datum	15 -29/10; 12 -19 en 26/11, 3 en 10/12
Tijdstip	18:30 – 20:30 uur
Prijs	320 € voor de reeks
Inschrijven	<u>Klik hier</u>

Dit traject kan ook aangevuld worden met coachingssesies op maat van jouw thema's.

Alsook kan het volledig privé gevolgd worden.