

De weg naar een rustig en gelukkig leven.

Toepassing via Mindfulness



De weg naar een rustig en gelukkig leven.



Is het voor jou soms moeilijk om rust te vinden in je gedachten?
Word je soms overspoeld door veel emoties zoals angst, verdriet, ...?
Maak je je soms zorgen over de toekomst?

Dagdagelijks worden we geconfronteerd met ontelbare gedachten en emoties.

Krijgen we situaties op ons pad die moeten "leren" aanvaarden.

Maar het hoeft allemaal niet zo moeilijk te zijn.

Meestal heb je geen impact op wat er gebeurt, al zou je dat wel willen.
Maar je kan leren kiezen hoe jij omgaat met de situatie.

Lijkt dat iets voor jou?

Lees dan verder.



Als gecertificeerde Mindfulness Teacher in verschillende Westerse modellen zoals:

- Mindfulness Based Cognitieve Therapy (MBCT)
- Mindfulness - rust vinden in een hectische wereld
- Mindfulness for life

Alsook met mijn Oosterse scholing rond mindfulness waar ik tevens ook leraren in opleidt.

Heb ik mijn eigen Mindfulness Traject ontwikkeld.

Als basis heb ik de wetenschappelijk bewezen programma behouden van 8 weken.

Maar ik heb er een aantal dingen aan toegevoegd.

Hoe ziet het programma eruit:

- Leren omgaan met emoties en gedachten rond moeilijke situaties
- De weg naar een gelukkiger leven :Zelfzorg - jezelf volledig omarmen en aanvaarden, alsook dankbaarheid.

We staan ook stil bij volgende thema's

- Zorg dragen voor je energiebalans
- Hoe brengen we de geleerde tools in praktijk.



Voor de start van de reeks ontvang je twee genormeerde vragenlijsten:

- FIT, Flexibiliteits Index Test, is een genormeerde test.
Hier brengen we in kaart wat jouw knelpunten zijn in omgaan met moeilijke gedachten en gevoelens.

We vergelijken jouw resultaat met deze van de normgroep.

Van hieruit kunnen we je tips geven op jouw maat.

- Energiebalans – hier brengen we in kaart t.o.v. een normgroep waar je punten ter verbetering zitten in fysieke balans, mentale balans, emotionele balans, energiebalans op het werk en energiebalans privé.

Op het einde van dit traject ontvang je deze twee vragenlijsten opnieuw.

Zo kan je je evolutie zien - alsook waar verder opgewerkt moet worden.



DE WEG NAAR EEN RUSTIGE EN GELUKIIG LEVEN

Datums van de workshop

Op maandagavond van 19- 21 uur

4/1

11/1

18/1

25/11

1/2

8/2

15/2

22/2

Plaats van de workshop

Al onze workshops kunnen zowel ter plaatse, in Kluisbergen, gevolgd worden als via livestream.

Wij hebben geïnvesteerd in een 360 graden camera.

Deze camera zorgt ervoor dat je zelfs thuis het gevoel hebt dat je fysiek tussen de andere deelnemers zit.

Ook voor de interacties kan je iedereen zien, horen, en dus zo optimaal verbonden zijn.

Dus wil je files vermijden maar je toch bijscholen in een opleiding dan kan dat nu van thuis.





DE WEG NAAR EEN RUSTIGE EN GELUKIIG LEVEN

Prijs van onze workshop

De prijs van de deze workshop kost 320 euro voor de 8 lesdagen.

Dit traject kan aangevuld worden met persoonlijke coachings waar we de zaken iets dieper bekijken.

Dit traject kan ook volledig prive gevolgd worden.

“

lets om over na te denken

"The present moment creates your
future and changes your past."

Tulku Lobsang

Je coach



Maike Decock

Contacteer ons voor vragen!



Tarayogini
Stationsstraat 120
9690 Kluisbergen
Belgium

maaike@tarayogini.be | +32 477 79 50 23 | www.tarayogini.be

